
和光市
第二次健康わこう 21 計画・第三次和光市食育推進計画
中間評価事前調査業務
アンケート調査結果 報告書

(絆調査)

令和 2 年 3 月
和 光 市

目 次

1	調査概要	1
■	質問一覧（64 歳以下）	2
■	質問一覧（65 歳以上）	9
2	調査結果	16
2-1	基本的な回答者の属性	16
(1)	集計方法	16
(2)	性別	16
(3)	年齢	16
(4)	居住地	17
(5)	体格	18
2-2	食生活について	19
(1)	食行動	19
(2)	地産地消の実践	32
(3)	ここ 1 週間の食事の様子	35
(4)	減塩の取組	42
(5)	料理ごとの 1 週間に食べる回数と量	47
(6)	取組の認知度	54
2-3	ライフスタイルについて	56
(1)	普段のライフスタイル	56
(2)	歯の健康	60
(3)	身体活動	63
(4)	アルコール	65
(5)	喫煙	68
(6)	健康状態	75
2-4	日常生活で感じていることについて	78
(1)	最近 2 週間の状態	78
(2)	今後の生活について不安の程度	81
(3)	居場所となる場所	87
(4)	悩みや不満、つらい気持ちの相談相手	88
(5)	制度や相談窓口の認知度	89
(6)	生活の満足度	92
2-5	親族や友人・近隣との交流について	93
(1)	別居の家族や親戚との交流	93
(2)	近所の人との交流	95
(3)	通信機器を使用した交流	99
(4)	心配事や愚痴を聞いてくれる人	107
(5)	数日寝込む病気の時に看病や世話をしてくれる人	108

2-6 社会活動について	109
(1) 加入しているグループや団体について	109
(2) この1年間の活動について	112
(3) 近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層と頻度	129
2-7 運動実施頻度と環境について	131
(1) 平均的な1週間の強い身体活動	131
(2) 家族や友人からの支援	140
2-8 地域での暮らしについて	145
(1) 家から概ね1キロ以内にある場所	145
(2) 世間一般の人または近隣の人に対する考え	151
(3) 住んでいる地域について	155
2-9 その他の回答者の属性	159
3 現状と課題	172
(1) 食生活について	172
(2) ライフスタイルについて	173
(3) 日常生活で感じていることについて	174
(4) 親族や友人・近隣との交流について	175
(5) 社会活動について	175
(6) 運動実施頻度と環境について	175
(7) 地域での暮らしについて	175

■調査の目的

この調査は、市民の健康づくりに対する意識や取り組みの状況等を把握し、「第二次健康わこう21計画・第三次和光市食育推進計画」の中間見直しに伴う基礎資料とすることを目的に実施しました。

■調査対象

人口ピラミッド（性別・年代）に合わせて無作為抽出した20～64歳の和光市民6,000人および65歳以上の和光市民1,000人（基準日：2019年9月2日）。

■調査方法

郵送による配布回収

■調査期間

令和元年10月18日（金）～令和元年11月20日（水）

※対象者全員に対し、勧奨を兼ねた礼状を10月31日（木）（1回目）及び11月8日（金）（2回目）に発送しました。

■回収状況

区分	配布数	返送数	有効回答数 (※)	回収率 (%)
20～64歳	6,000	2,675	2,647	44.12
65歳以上	1,000	740	720	72.00
全 体	7,000	3,415	3,367	48.10

(※) 返送数から、ご本人が不在又は回答できずに返送された調査票を除いた数。

■報告書を見る際の留意点

●回答率について

- ・比率はすべて百分率で表し、小数点以下第2位を四捨五入して算出しています。このため、比率の合計は100%とならない場合があります。
- ・基数となる実数は「n」として掲載し、各グラフの比率は「n」を母数とした割合を示しています。
- ・1人の回答者が複数回答することができる設問（複数回答）では、比率の合計が100%を超えることがあります。
- ・クロス集計において、全体には無回答の方を含んでいるため、各n値の合計と「全体」のn値とは異なります。
- ・単一回答の設問で複数回答している回答者は、無回答として集計しています。

●表記について

- ・選択肢の語句が長い場合、本文や図表中では省略した表現を用いている場合があります。
- ・文章中で選択肢を引用する場合は「 」を用いています。

■質問一覧（64 歳以下）

問 1. このアンケートの記入日（本日）をお答えください。（数字を記入）
問 2. このアンケートは、どなたがご記入されましたか。（○は 1 つ）
ライフスタイルや食生活について
問 3. あなたの普段のライフスタイルについておうかがいします。（○は 1 つずつ）
1) 現在の睡眠で休養が十分とれていますか
2) 過去 1 年以内に、健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受けましたか
3) 過去 1 年以内に、歯科健診を受けましたか
4) 過去 1 年以内に、治療を目的に歯科を訪れましたか
5) 過去 1 年間で体重の増減が± 3 kg 以上ありましたか
副問 3－1. 「いいえ」と回答した方におうかがいします。 健診を受けない理由は何ですか。（○は最もあてはまるものに 1 つ）
問 4. 自分の歯は何本ありますか。（数字を記入）
問 5. あなたは、入れ歯、ブリッジ、インプラント等を使用していますか。（○は 1 つ）
問 6. あなたは、現在の食生活に満足していますか。（○は 1 つ）
問 7. 朝食または夕食を家族と一緒に食べる「共食」（一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする）を週にどのくらい実践していますか。 （○は朝食、夕食でそれぞれ 1 つずつ）
朝食
夕食
問 8. あなたは、「食育」に関心がありますか。（○は 1 つ）
問 9. あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。また、今後はどのようにしたいと思いますか。（○は 1 つ）
問 10. ここ 1 週間くらいの食事について、おうかがいします。 あなたは次の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。（○は 1 つずつ）
1) 穀類（ごはん、パン、めん類等）
2) 魚介類（生鮮、加工品問わず全て）
3) 肉類（生鮮、加工品問わず全て）
4) 卵（魚卵は除く）
5) 牛乳（コーヒー牛乳等は除く）
6) 大豆・大豆製品（みそ、しょうゆ等は除く）
7) 緑黄色野菜類（人参・ほうれん草・トマト等）
8) その他の野菜類（大根、白菜、玉ねぎ等の色の薄い野菜）
9) 果物類（生鮮、缶詰問わず含む）
10) 油脂類（炒め、揚げ、パンに塗るバター等）
問 11. あなたは、「わこう食育推進店」をご存じですか。（○は 1 つ）
問 12. あなたは、「食育認定マーク」をご存じですか。（○は 1 つ）

問 1 3. 食事・飲酒・喫煙・運動習慣についておうかがいします。
(1) あなたは、朝食を食べていますか。(○は1つ)
(2) あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。(○は1つ)
(3) あなたは、主食(ごはん・麺など)・主菜(主なおかず)・副菜(小鉢等のおかず)を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日数は週にどれくらいですか。(○は1つ)
(4) あなたは、普段1日に野菜料理を何皿食べますか。 (1皿は80gで小鉢1個程度が目安です) (○は1つ)
(5) 厚生労働省推奨の食塩摂取目標量(男性8g未満、女性7g未満)はご存知ですか。 (○は1つ)
(6) 生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。(○は1つ)
(7) 農産物を購入する際、埼玉県産や和光市産を意識して食材を購入しますか。 (自宅で作っている農産物も含みます)(○は1つ)
(8) 行事食や郷土料理等、住んでいる地域の伝統料理を食卓に取り入れていますか。(○は1つ)
(9) 食品ロスを減らすために、何らかの行動をしていますか。(○は1つ)
(10) あなたは、次のような料理を普段1週間にどのくらい食べますか。食べる場合は、1回あたりの量についてもお答えください。(○は1つずつ)
1) 煮物料理
2) 酢の物・和え物
3) 炒め物
4) 梅干し・佃煮
5) 漬け物
6) 食卓しょうゆ・ソース(1週間に何回くらいかけますか)
7) 麺類
(11) 次に汁物の料理についてうかがいます。
ア. みそ汁は、1週間に何杯くらい飲みますか。(○は1つ)
イ. すまし汁やスープは、1週間に何杯くらい飲みますか。(○は1つ)
ウ. 麺類の汁は、どのくらい飲みますか。(○は1つ)
(12) お総菜の購入や外食についてうかがいます。
ア. お総菜の購入、もしくは外食の頻度は、週にどのくらいですか。(○は1つ)
イ. 購入したお総菜や外食の味は、どのように感じますか。(○は1つ)
(13) あなたは塩分表示を確認する、調味料を計量するなど普段の食事において減塩に取り組んでいますか。(例: 汁物を飲む回数を減らす)(○は1つ)
(14) 現在、お酒をどのくらいの頻度で飲みますか。(○は1つ)
副問(14) - 1. お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。(○は1つ)
(15) あなたは現在、タバコを吸っていますか。(○は1つ)
副問(15) - 1. タバコを吸う人におうかがいします。タバコ吸い始めて何年ですか。(数字で記入)
副問(15) - 2. タバコはやめたいと思いますか。(○は1つ)

副問 (15) - 3. タバコを吸う人におうかがいします。 あなたが主に吸っているタバコは何ですか。(○は1つ)
副問 (15) - 4. 加熱式たばこ、もしくは電子たばこを吸う人におうかがいします。 紙巻たばこは吸っていましたか。(○は1つ)
副問 (15) - 5. 加熱式たばこ、もしくは電子たばこを吸う人におうかがいします。 加熱式たばこ、もしくは電子たばこを吸っている理由は何ですか。 (○はいくつでも)
副問 (15) - 2. タバコはやめたいと思いますか。(○は1つ)
(16) あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。(あてはまるものすべてに○)
(17) あなたは、最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。(○は1つずつ)
1) 家庭
2) 職場
3) 飲食店
4) 遊技場
5) 行政機関(市役所など)
6) 医療機関
7) 公共交通機関
8) 路上
9) 子どもが利用する屋外の空間(公園・通学路等)
(18) COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)
(19) 現在、1回30分以上の軽く汗をかく運動(またはそれ以上に激しい運動)を実施していますか。(○は1つ)
(20) あなたは日ごろ、朝起きてから寝るまで日常生活を含めて、1日あたりおおよそ何歩(何分)歩いていますか。(○は1つ)
健康状態について
問14. あなたはふだんご自分で健康だと思いますか。(○は1つ)
問15. 現在、次のような病気の治療を受けていますか。 あてはまる番号すべてに○をつけてください。(○はいくつでも)
日常生活で感じていること
問16. 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。(○は1つずつ)
問17. あなたは、今後の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。 (○は1つずつ)
1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること
2) 急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと
3) 地震・台風などの災害にあうこと
4) 生活費、医療費、介護費用がかさむこと
5) 住むところがなくなること
6) 介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと

7) 友達や知り合いが少なくなること
8) 体の状態が悪くなったり、認知症になること
9) 寝たきりや認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけること
10) 地域やまわりから孤立すること
11) 安定した生活基盤・家庭基盤が築けない・保てないこと
問18. 今のあなたにとって、次のうち、居場所となる場所はありますか。 (あてはまるもの全てに○)
問19. あなたの悩みや不満、つらい気持ちを相談したいとき、誰を頼りますか？ (あてはまるもの全てに○)
問20. あなたは、以下の制度や相談窓口のことを知っていますか。(○は1つずつ)
1) 生活に困ったとき、どこに相談したら良いか知っていますか。
2) 「生活困窮者自立支援制度」を知っていますか。
3) 就労支援(仕事を探す支援)の窓口がどこにあるか知っていますか。
4) 介護についてどこに相談したら良いか知っていますか。
5) お住まいの地域を担当している「地域包括支援センター」を知っていますか。
問21. 全体として、ご自分の生活にどれくらい満足していますか。(○は1つ)
親族や友人・近隣との交流について
問22. 別居のご家族や親戚と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。 (○は1つ)
問23. 別居のご家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。 電子メールやファックスでのやりとりも含みます。(○は1つ)
問24. あなたは、近所の人とどの程度おつきあいをされていますか。(○は1つ)
問25. 友人やご近所の方と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。 ただし、仕事での付き合いは除きます。(○は1つ)
問26. 友人やご近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みますが、仕事は除きます。(○は1つ)
問27. ご家族や親戚を除いた近所の子ども(だいたい乳幼児～10代後半)と、会ったり接したりすることはどのくらいありますか。(○は1つ)
問28. あなたは、以下の機器を使用していますか。(あてはまるもの全てに○)
2～5のいずれかに○をつけた方は次の問28-1をお答えください。 副問28-1 ソーシャルネットワークサービス(SNS)の使用状況についておうかがいします。 以下のサービスを使用する頻度は次のうちどれにあてはまりますか。(○は1つずつ)
1) ライン(LINE)でメッセージのやりとりをする
2) ラインで送られてくる情報を閲覧する
3) フェイスブックを使って投稿する
4) 友人などのフェイスブックのページを閲覧する
5) ツイッターを使って投稿する
6) ツイッターで配信されている情報を閲覧する
7) インスタグラムを使って投稿する

8) 友人などのInstagramの投稿を閲覧する
問29. あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。 あてはまる番号すべてに○をつけてください。 あてはまる人がいない場合は、「11. いない」に○をつけてください。
(1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人
(2) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人
社会活動について
問30. あなたは、次のようなグループや団体に入っていますか。 入っているグループ・団体のすべてに○をつけてください。（あてはまるもの全てに○） （何にも入っていない場合は「1」に○をつけてください）
副問30-1. 上記のグループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。（○は1つ）
副問30-2. 上記の活動の場所には、ご自宅から徒歩15分以内のものがありますか。
副問30-3. 上記のグループに入っていない理由にはどのようなものがありますか。 （あてはまるもの全てに○）
問31. あなたはこの1年間に、以下のような活動にどのくらい参加しましたか。（○は1つずつ） 参加しなかった方は、その理由を副問30-3から選んでください。（あてはまる番号を記入）
1) 教育を支援する活動（学校支援ボランティアを含む）
2) 子育てを支援する活動
3) まちづくりの活動（環境美化活動を含む）
4) 防犯・防災・交通安全の活動
5) 要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動
6) 健康づくりを支援する活動
7) スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動
問32. 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。（○は1つずつ）
1) 子どもや10代の若者
2) 20～40代くらいの人
3) 50～60代くらいの人
4) 70代かそれより高齢の人
運動実施頻度と環境について
問33. 以下の各項目について、あなたの運動時間についての数字を記入してください。 *以下の質問では、1回につき少なくとも10分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。
(1) 平均的な1週間では、強い身体活動を行う日は何日ありますか。
(2) 平均的な1週間では、中等度の身体活動を行う日は何日ありますか？
(3) 平均的な1週間では、10分間以上続けて歩くことは何日ありますか？
(4) 毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間はどのくらいですか？
机に向かって読書をしたり、座ったり寝転んだりしてテレビを見たり、友人とおしゃべりをしたり、といったすべての時間を含みます。睡眠時間は含めないでください。

(5) 平均的な 1 週間にテレビをみる時間は、1 日平均してどれくらいでしたか。平日と休日に分けて、数字を記載してください（見ていない場合は「0」と書いてください）。
(6) 1 日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）はどれくらいでしたか。（○は 1 つ）
問 3 4. 家族や友人からの支援について、最もよくあてはまる選択肢一つに○をつけてください。
1) 運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる
2) 運動に時間を使うことを理解してくれる
3) 運動するように励ましたり、応援してくれる
4)一緒に運動をやってくれる
5) 運動することについて、ほめたり評価してくれる
地域での暮らしについて
問 3 5. あなたの家から大体 1 キロ以内に、次のような場所はどのくらいありますか。
1) 落書きやゴミの放置が目立つところ
2) 夜間は安全に歩くことができないところ
3) 坂や段差など、歩くのが大変なところ
4) 交通事故の危険が多い道路や交差点
5) 運動や散歩に適した公園や歩道
6) 魅力的な景色や建物
問 3 6. 世間一般の人または近隣の人に対するあなたのお考えをお尋ねします。（○は 1 つずつ）
1) 一般的に人は信頼できる
2) 多くの場合、人は他人の役に立とうとする
3) 近隣の人には信頼できる
4) 多くの場合、近隣の人には他人の役に立とうとする
問 3 7. あなたの住んでいる地域についておうかがいします。（○は 1 つずつ） ※ここでは「地域＝自治会・町会」の範囲を思い浮かべながらお答えください。
1) この地域は、私には住みやすい良いところだと思う
2) 将来も今住んでいるこの地域に住み続けたい
問 3 8. お住いの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。（○は 1 つ）
問 3 9. 和光市が実施している子育て・介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、詳しく知りたいと思ったときに、あなたが相談できる人や機関（窓口）は、次のうちどれですか。（あてはまるもの全てに○）
あなたご自身のことについて
問 4 0. あなたの性別を教えてください。（○は 1 つ）
問 4 1. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。元号には○をつけて下さい。
問 4 2. あなたの現在の身長と体重を教えてください。（数字を記入）
問 4 3. あなたは現在、収入を伴う仕事（パート・アルバイト、家業の手伝い等を含む）を週に何時間くらい行っていますか。（○は 1 つ）
問 4 4. あなたの現在の雇用状況 は、次のどれにあたりますか。（○は 1 つ）

問 4 5．あなたが、現在働いている理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）
問 4 6．あなたには、現在、配偶者はいますか。（○は 1 つ）
問 4 7．現在、一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。（あてはまるもの全てに○）
問 4 8．現在、あなたと生計を共にしている世帯人数は何人ですか。 一人暮らしの場合には、「1」とご記入ください。（数字を記入）
問 4 9．前の問 4 8 で答えた世帯の合計収入額（年金を含みます）は、平成 3 0 年中（1 年間）で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。（○は 1 つ）
問 5 0．あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。（○は 1 つ）
問 5 1．現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。（○は 1 つ）
問 5 2．和光市にお住まいになってから、何年になりますか。（○は 1 つ）
問 5 3．あなたは、学校には合計で何年通いましたか。（○は 1 つ）
問 5 4．あなたのお宅ではペットを飼っていますか。（あてはまるもの全てに○）
調査のご感想、日ごろの健康や暮らしに関する事など、自由にお書きください。

■質問一覧（65 歳以上）

問 1. このアンケートの記入日（本日）をお答えください。（数字を記入）
問 2. このアンケートは、どなたがご記入されましたか。（○は 1 つ）
ライフスタイルや食生活について
問 3. あなたの普段のライフスタイルについておうかがいします。（○は 1 つずつ）
1) 現在の睡眠で休養が十分とれていますか
2) 過去 1 年以内に、健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受けましたか
3) 過去 1 年以内に、歯科健診を受けましたか
4) 過去 1 年以内に、治療を目的に歯科を訪れましたか
5) 過去 1 年間で体重の増減が± 3 kg 以上ありましたか
副問 3－1. 「いいえ」と回答した方におうかがいします。 健診を受けない理由は何ですか。（○は最もあてはまるものに 1 つ）
問 4. 自分の歯は何本ありますか。（数字を記入）
問 5. あなたは、入れ歯、ブリッジ、インプラント等を使用していますか。（○は 1 つ）
問 6. あなたは、現在の食生活に満足していますか。（○は 1 つ）
問 7. 「共食」（一人で食べるのではなく、家族や友人、職場の人や地域の人など、誰かと共に食事をする）を週にどのくらい実践していますか。（○は 1 つ）
問 8. あなたは、「食育」に関心がありますか。（○は 1 つ）
問 9. あなたは、「食育認定マーク」をご存じですか。（○は 1 つ）
問 10. あなたは、「わこう食育推進店」をご存じですか。（○は 1 つ）
問 11. ここ 1 週間くらいの食事について、おうかがいします。 あなたは次にあげる 10 食品群を週に何日ぐらい食べますか。（○は 1 つずつ）
1) 魚介類（干物・練り製品等、加工品含む）
2) 肉類（ハム・ベーコン等、加工品含む）
3) 卵類（魚卵は除く）
4) 牛乳（コーヒーストック等を除く）
5) 大豆・大豆製品（豆腐、納豆等）
6) 緑黄色野菜類（人参・ほうれん草・トマト等）
7) 海藻類（わかめ、ひじき等。乾物含む）
8) いも類（ジャガイモ、さつまいも等）
9) 果物類（缶詰含む）
10) 油脂類（バターや油等を使う料理）
問 12. あなたは、よい食生活を送れていると思いますか。また、今後はどのようにしたいと思いますか。（○は 1 つ）
問 13. 食事・飲酒・喫煙・運動習慣についておうかがいします。
(1) あなたは、朝食を食べていますか。（○は 1 つ）

(2) あなたは、主食（ごはん・麺など）・主菜（主なおかず）・副菜（小鉢等のおかず）を組み合わせた食事を1日2回以上食べる日数は週にどれくらいですか。（○は1つ）
(3) あなたは、普段1日に野菜料理を何皿食べますか。 （1皿は80gで小鉢1個程度が目安です）（○は1つ）
(4) あなたは、次のような料理を普段1週間にどのくらい食べますか。食べる場合は、1回あたりの量についてもお答えください。（○は1つずつ）
1) 煮物料理
2) 酢の物・和え物
3) 炒め物
4) 梅干し・佃煮
5) 漬け物
6) 食卓しょうゆ・ソース（1週間に何回くらいかけますか）
7) 麺類
(5) 次に汁物の料理についてうかがいます。
ア. みそ汁は、1週間に何杯くらい飲みますか。（○は1つ）
イ. すまし汁やスープは、1週間に何杯くらい飲みますか。（○は1つ）
ウ. 麺類の汁は、どのくらい飲みますか。（○は1つ）
(6) お総菜の購入や外食についてうかがいます。
ア. お総菜の購入、もしくは外食の頻度は、週にどのくらいですか。（○は1つ）
イ. 購入したお総菜や外食の味は、どのように感じますか。（○は1つ）
(7) あなたは、日ごろゆっくりよく噛んで食べていますか。（○は1つ）
(8) 厚生労働省推奨の食塩摂取目標量（男性8g未満、女性7g未満）はご存知ですか。
(9) あなたは塩分表示を確認する、調味料を計量するなど普段の食事において減塩に取り組んでいますか。（例：汁物を飲む回数を減らす）（○は1つ）
(10) 生活習慣病の予防や改善のために、普段から適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。（○は1つ）
(11) 農産物を購入する際、埼玉県産や和光市産を意識して食材を購入しますか。（自宅で作っている農産物も含みます）（○は1つ）
(12) 行事食や郷土料理等、住んでいる地域の伝統料理を食卓に取り入れていますか。（○は1つ）
(13) 食品ロスを減らすために、買い過ぎない、料理を作り過ぎない等に何らかの行動をしていますか。（○は1つ）
(14) 現在、1回30分以上の軽く汗をかく運動（またはそれ以上に激しい運動）を実施していますか。（○は1つ）
(15) あなたは日頃、朝起きてから寝るまで日常生活を含めて、1日あたりおおよそ何歩（何分）歩いていますか。（○は1つ）
(16) あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。（○は1つ）
副問 (16) - 1. お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。（○は1つ）
(17) あなたは現在、タバコを吸っていますか。（○は1つ）

副問 (17) - 1. タバコを吸う人におうかがいします。タバコ吸い始めて何年ですか。(数字を記入)
副問 (17) - 2. タバコはやめたいと思いますか。(○は1つ)
副問 (17) - 3. タバコを吸う人におうかがいします。 あなたが主に吸っているタバコは何ですか。(○は1つ)
副問 (17) - 4. 加熱式たばこ、もしくは電子たばこを吸う人におうかがいします。 紙巻たばこは吸っていましたか。(○は1つ)
副問 (17) - 5. 加熱式たばこ、もしくは電子たばこを吸う人におうかがいします。 加熱式たばこ、もしくは電子たばこを吸っている理由は何ですか。 (○はいくつでも)
(18) あなたは、受動喫煙が与える影響について知っていますか。(あてはまるものすべてに○)
(19) あなたは、最近の1か月間に受動喫煙の機会がありましたか。(○は1つずつ)
1) 家庭
2) 職場
3) 飲食店
4) 遊技場
5) 行政機関(市役所など)
6) 医療機関
7) 公共交通機関
8) 路上
9) 子どもが利用する屋外の空間(公園・通学路等)
(20) COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知っていますか。(○は1つ)
健康状態について
問14. あなたはふだんご自分で健康だと思いますか。(○は1つ)
問15. 現在、次のような病気の治療を受けていますか。(あてはまるものすべてに○)
問16. あなたの日常の活動性についておうかがいします。 以下の質問ごとに、「はい」または「いいえ」でお答えください。(○は1つずつ) (1) ~ (6)・(12) は、やろうと思えばできる場合→「はい」に ○ (7) ~ (11)・(13) は、普段しない場合→「いいえ」に ○
1) バスや電車を使って一人で外出できますか
2) 日用品の買い物ができますか
3) 自分で食事の用意ができますか
4) 請求書の支払いができますか
5) 銀行預金、郵便貯金のおし入れが自分でできますか
6) 年金などの書類がかけますか
7) 新聞を読んでいますか
8) 本や雑誌を読んでいますか
9) 健康についての記事や番組に関心がありますか
10) 友達の家を訪ねることがありますか

11) 家族や友達の相談にのることはありますか
12) 病人を見舞うことはできますか
13) 若い人に自分から話しかけることはありますか
運動実施頻度と環境について
問 1 7. 以下の各項目について、あなたの運動時間についての数字を記入してください。 *以下の質問では、1 回につき少なくとも 10 分間以上続けて行う身体活動についてのみ考えて、お答えください。
(1) 平均的な 1 週間では、強い身体活動を行う日は何日ありますか。
(2) 平均的な 1 週間では、中等度の身体活動を行う日は何日ありますか？
(3) 平均的な 1 週間では、10 分間以上続けて歩くことは何日ありますか？ ここでいう“歩く”とは、仕事や日常生活で移動を目的として歩くこと、他、趣味や運動としてのウォーキング、散歩などを含みます。
(4) 毎日座ったり寝転んだりして過ごしている時間はどのくらいですか？ 机に向かって読書をしたり、座ったり寝転んだりしてテレビを見たり、友人とおしゃべりしたり、といったすべての時間を含みます。睡眠時間は含めないでください。
(5) 平均的な 1 週間にテレビをみる時間は、1 日平均してどれくらいでしたか。平日と休日に分けて、数字を記載してください（見ていない場合は「0」と書いてください）。
(6) 1 日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）はどれくらいでしたか。（○は 1 つ）
問 1 8. 家族や友人からの支援について、最もよくあてはまる選択肢一つに○をつけてください。 （○は 1 つずつ）
1) 運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる
2) 運動に時間を使うことを理解してくれる
3) 運動するように励ましたり、応援してくれる
4)一緒に運動をやってくれる
5) 運動することについて、ほめたり評価してくれる
親族や友人・近隣との交流について
問 1 9. 別居のご家族や親戚と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。 （○は 1 つ）
問 2 0. 別居のご家族や親戚と、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みます。（○は 1 つ）
問 2 1. 友人やご近所の方と、会ったり、一緒に出かけたりすることはどのくらいありますか。 ただし、仕事での付き合いは除きます。（○は 1 つ）
問 2 2. 友人やご近所の方と、電話で話すことはどのくらいありますか。電子メールやファックスでのやりとりも含みますが、仕事は除きます。（○は 1 つ）
問 2 3. あなたは、近所の人とどの程度おつきあいをされていますか。（○は 1 つ）
問 2 4. ご家族や親戚を除いた近所の子供（だいたい乳幼児～10 代後半）と、会ったり接したりすることはどのくらいありますか。（○は 1 つ）
2～5 のいずれかに○をつけた方は次の問 2 8-1 をお答えください。 副問 2 5-1 ソーシャルネットワークサービス(SNS)の使用状況についておうかがいします。 以下のサービスを使用する頻度は次のうちどれにあてはまりますか。（○は 1 つずつ）
1) ライン（LINE）でメッセージのやりとりをする

2) ラインで送られてくる情報を閲覧する
3) フェイスブックを使って投稿する
4) 友人などのフェイスブックのページを閲覧する
5) ツイッターを使って投稿する
6) ツイッターで配信されている情報を閲覧する
7) インスタグラムを使って投稿する
8) 友人などのインスタグラムの投稿を閲覧する
問26. あなたとまわりの人の「たすけあい」についておうかがいします。 あてはまる番号すべてに○をつけてください。 あてはまる人がいない場合は、「11. いない」に○をつけてください。
(1) あなたの心配事や愚痴（ぐち）を聞いてくれる人
(2) あなたが病気で数日間寝込んだときに、看病や世話をしてくれる人
日常生活で感じていること
問16. 以下の5つの各項目について、最近2週間のあなたの状態に最も近いものに○をつけてください。（○は1つずつ）
1) 明るく、楽しい気分で過ごした
2) 落ち着いたリラックスした気分で過ごした
3) 意欲的で活動的な気分で過ごした
4) ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた
5) 日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった
問28. 全体として、ご自分の生活にどれくらい満足していますか。（○は1つ）
問29. あなたは、今後の生活について、次のようなことでどのくらい不安がありますか。 （○は1つずつ）
1) 泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること
2) 急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと
3) 地震・台風などの災害にあうこと
4) 生活費、医療費、介護費用がかさむこと
5) 住むところがなくなること
6) 介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと
7) 友達や知合いが少なくなること
8) 体の状態が悪くなったり、認知症になること
9) 寝たきりや認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけること
10) 地域やまわりから孤立すること
11) 安定した生活基盤・家庭基盤が築けない・保てないこと
問30. 今のあなたにとって、次のうち、居場所となる場所はありますか。 （あてはまるもの全てに○）
問31. あなたの悩みや不満、つらい気持ちを相談したいとき、誰を頼りますか？ （あてはまるもの全てに○）

問 3 2. あなたは、以下の制度や相談窓口のことを知っていますか。(○は1つずつ)
1) 生活に困ったとき、どこに相談したら良いか知っていますか。
2) 「生活困窮者自立支援制度」を知っていますか。
3) 就労支援(仕事を探す支援)の窓口がどこにあるか知っていますか。
4) 介護についてどこに相談したら良いか知っていますか。
5) お住まいの地域を担当している「地域包括支援センター」を知っていますか。
社会活動について
問 3 3. あなたは、次のようなグループや団体に入っていますか。 入っているグループ・団体のすべてに○をつけてください。 (何にも入っていない場合は「1」に○をつけてください)
副問 3 3-1. 上記のグループや団体の活動には、合計でどのくらい参加していますか。(○は1つ)
副問 3 3-2. 参加活動の場所には、ご自宅から徒歩 15 分以内のものがありますか。
副問 3 3-3. 上記のグループに入っていない理由にはどのようなものがありますか。 (あてはまるもの全てに○)
問 3 4. 近所づきあいや、地域活動・余暇活動の中で、次のような年齢層の方と会話をする機会が、どのくらいありますか。ご家族や親戚、仕事関係の人は除きます。 (あてはまるもの全てに○)
1) 子どもや 10 代の若者
2) 20～40 代くらいの人
3) 50～60 代くらいの人
4) 70 代かそれより高齢の人
問 3 5. あなたはこの 1 年間に、以下のような活動にどのくらい参加しましたか。(○は1つずつ) 参加しなかった方は、その理由を副問 33-3 から選んでください。(あてはまる番号を記入)
1) 教育を支援する活動(学校支援ボランティアを含む)
2) 子育てを支援する活動
3) まちづくりの活動(環境美化活動を含む)
4) 防犯・防災・交通安全の活動
5) 要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動
6) 健康づくりを支援する活動
7) スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動(地域の行事や祭りを含む)
8) その他
地域での暮らしについて
問 3 6. あなたの家から大体 1 キロ以内に、次のような場所はどのくらいありますか。
1) 落書きやゴミの放置が目立つところ
2) 夜間は安全に歩くことができないところ
3) 坂や段差など、歩くのが大変なところ
4) 交通事故の危険が多い道路や交差点
5) 運動や散歩に適した公園や歩道

6) 魅力的な景色や建物
問37. 和光市が実施している子育て・介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、詳しく知りたいと思ったときに、あなたが相談できる人や機関（窓口）は、次のうちどれですか。（あてはまるもの全てに○）
問38. 世間一般の人または近隣の人に対するあなたのお考えをお尋ねします。（○は1つずつ）
1) 一般的に人は信頼できる
2) 多くの場合、人は他人の役に立とうとする
3) 近隣の人には信頼できる
4) 多くの場合、近隣の人には他人の役に立とうとする
問39. あなたの住んでいる地域についておうかがいします。（○は1つずつ） ※ここでは「地域＝自治会・町会」の範囲を思い浮かべながらお答えください。
1) この地域は、私には住みやすい良いところだと思う
2) 将来も今住んでいるこの地域に住み続けたい
問40. お住いの地域の人々は、お互いに助け合っていると思いますか。（○は1つ）
あなたご自身のことについて
問41. あなたの性別を教えてください。（○は1つ）
問42. あなたは何年何月生まれ、満何歳ですか。元号に○をつけ、数字を記入してください。
問43. あなたの現在の身長と体重を教えてください。（数字を記入）
問44. あなたは現在、収入を伴う仕事（パート・アルバイト、家業の手伝い等を含む）を週に何時間くらい行っていますか。（○は1つ）
問45. あなたの現在の雇用状況は、次のどれにあたりますか。（○は1つ）
問46. あなたが、現在働いている理由は何ですか。（あてはまるもの全てに○）
問47. あなたには、現在、配偶者はいますか。（○は1つ）
問48. 現在、一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）方は、あなたからみてどの続柄の方ですか。（あてはまるもの全てに○）
問49. 現在、あなたと生計を共にしている世帯人数は何人ですか。 一人暮らしの場合には、「1」とご記入ください。（数字を記入）
問50. 前の問49で答えた世帯の合計収入額（年金を含みます）は、平成30年中（1年間）で、次のうちどれにあてはまりますか（税引き前で）。（○は1つ）
問51. あなたの世帯の、今の暮らし向きはいかがですか。（○は1つ）
問52. 現在のお住まいは、次のどれにあたりますか。（○は1つ）
問53. 和光市にお住まいになってから、何年になりますか。（○は1つ）
問54. あなたは、学校には合計で何年通いましたか。（○は1つ）
問55. あなたのお宅ではペットを飼っていますか。（あてはまるもの全てに○）
調査のご感想、日ごろの健康や暮らしに関することなど、自由にお書きください。

2 調査結果

2-1 基本的な回答者の属性

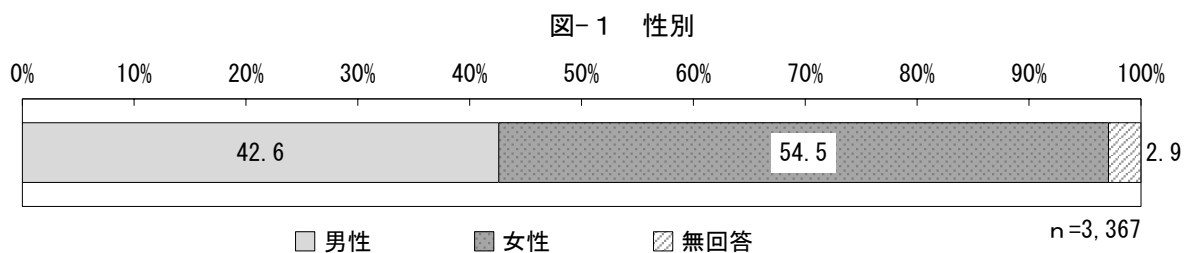
(1) 集計方法

属性ごとの集計方法は以下のとおり設定します。

属性	区 分	
性別	男性／女性	
年齢層別	高年層：65歳以上、中年層：40～64歳、若年層：20～39歳	
エリア別	中央地区	西大和団地，本町，中央1-2丁目
	北地区	白子3-4丁目，新倉1-8丁目，下新倉1-6丁目，丸山台1-3丁目
	南地区	南1-2丁目，白子1-2丁目，諏訪原団地，諏訪，広沢
世帯別	独居／同居	

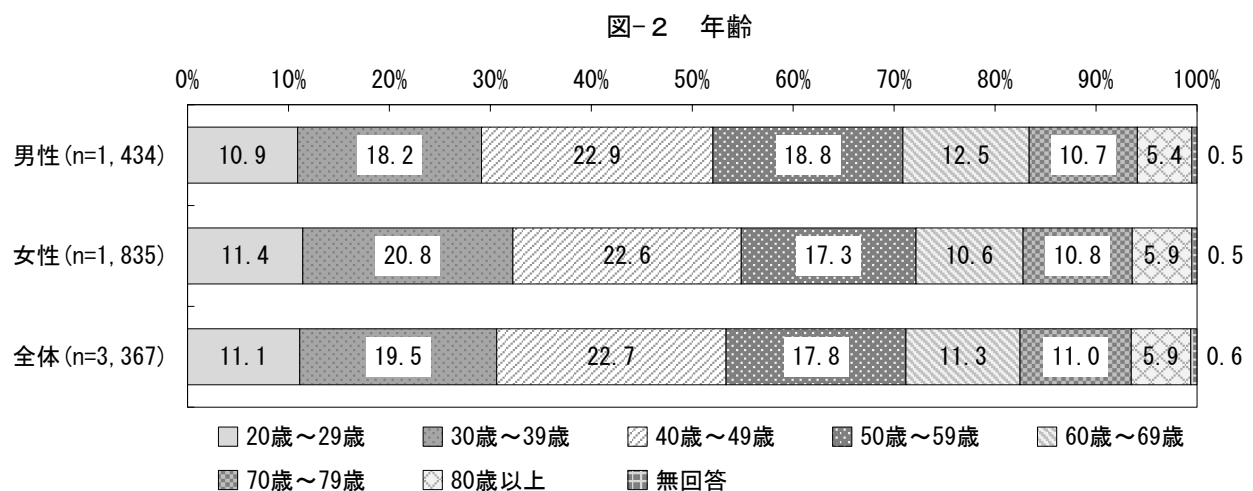
(2) 性別

回答者は男性が42.6%、女性が54.5%と女性の方が多くなっています。



(3) 年齢

回答者の年齢構成比は、男女とも40代が最も多く、次いで多い年代は、男性では50代、30代となっており、女性では30代、50代となっています。

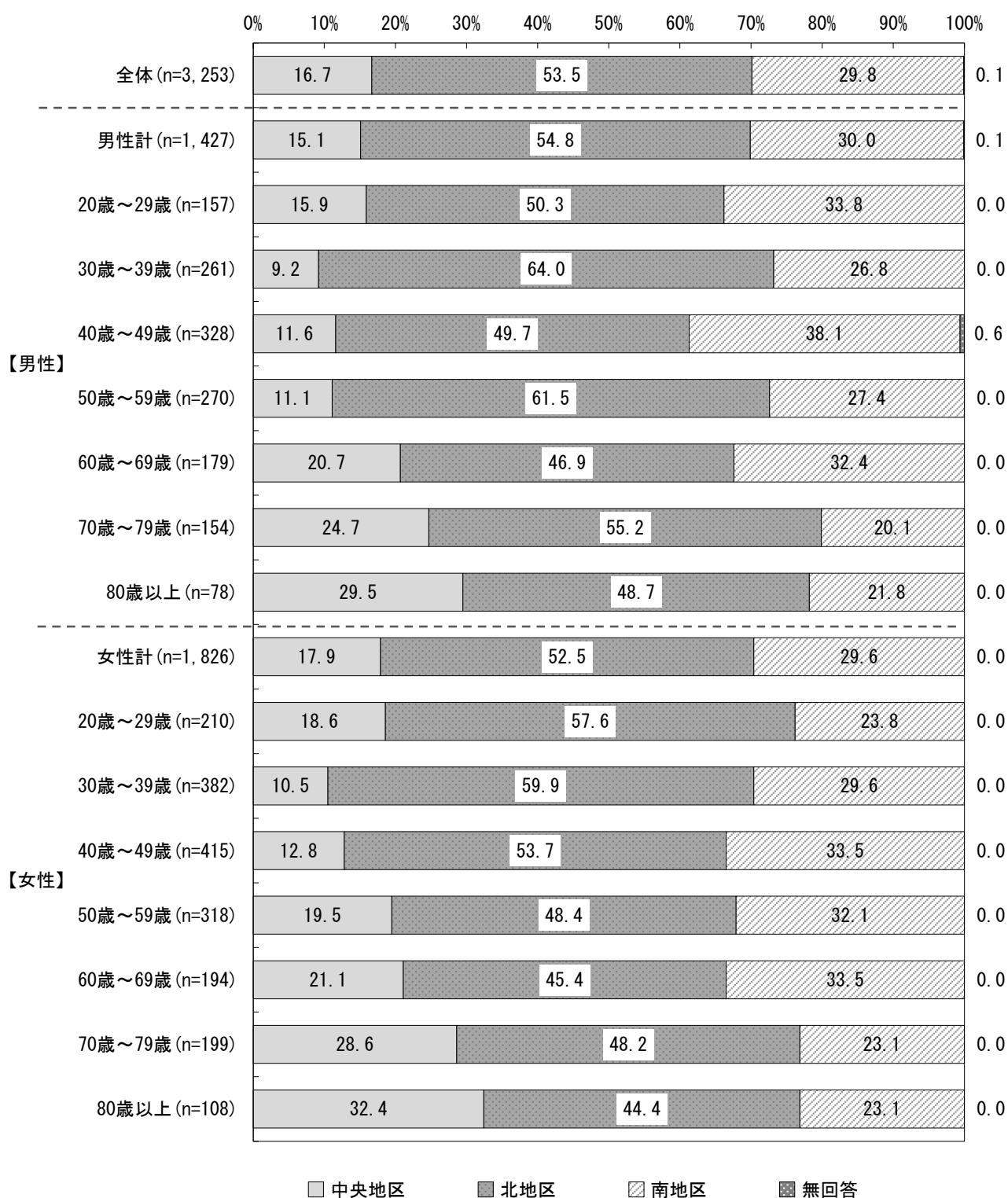


※全体の数値には、性別について無回答の方を含みます。

(4) 居住地

回答者の居住地の構成比は、男女とも北地区が最も多くなっており、次いで多い地区は、男女とも 20 代から 60 代までは南地区が多く、70 代以上では中央地区が多くなっています。

図-3 居住地



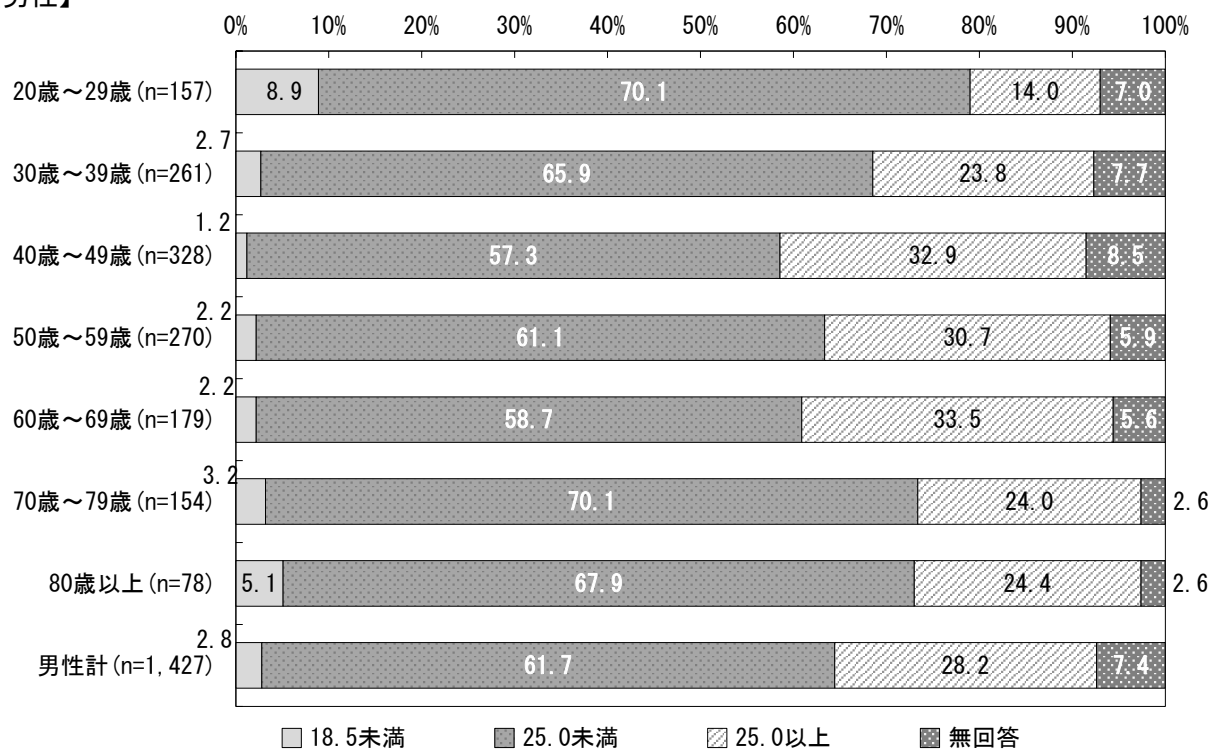
（５）体格

肥満者（BMI 25 以上）の割合は男性に多く、特に 40 代～60 代では 3 割を超えています。なお、女性では、40 代以上で 1 割以上となっており、年代とともに多くなっています。

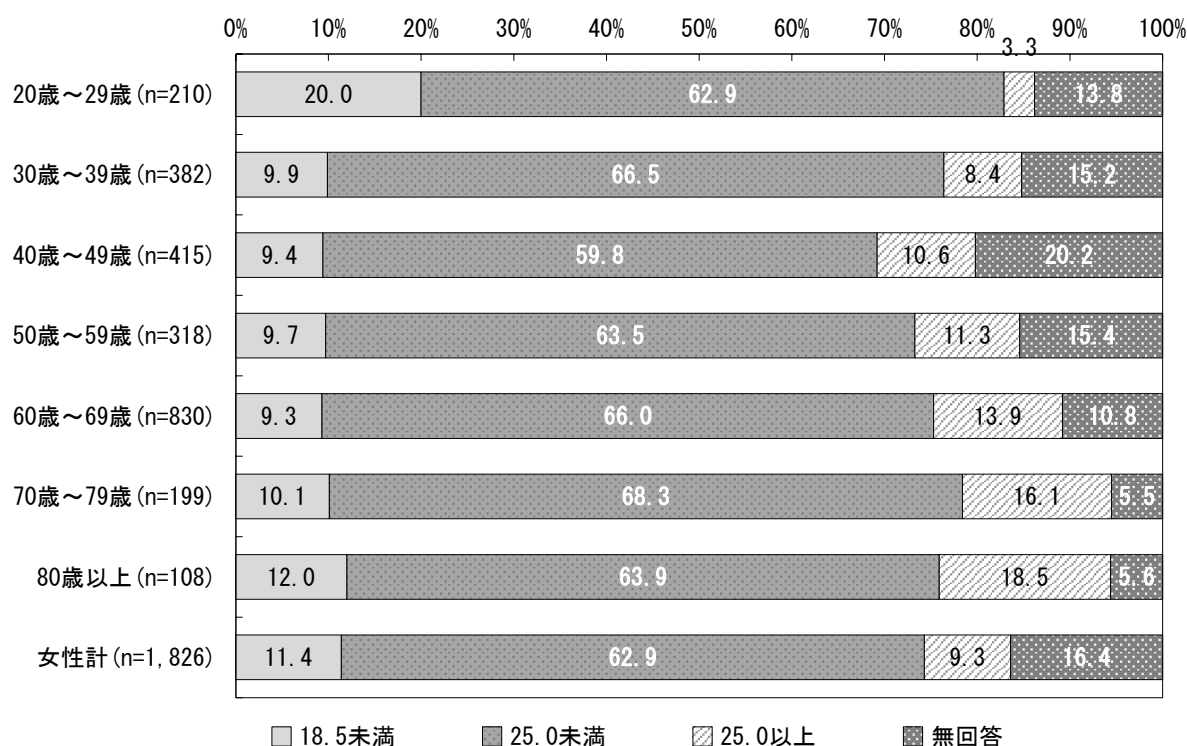
また、やせ（BMI 18.5 未満）の割合は男性と比較して女性に多く、特に 20 代では 20.0% となっており、他の年代でも 1 割前後となっています。

図-4 BMI（３段階）

【男性】



【女性】



2-2 食生活について

(1) 食行動

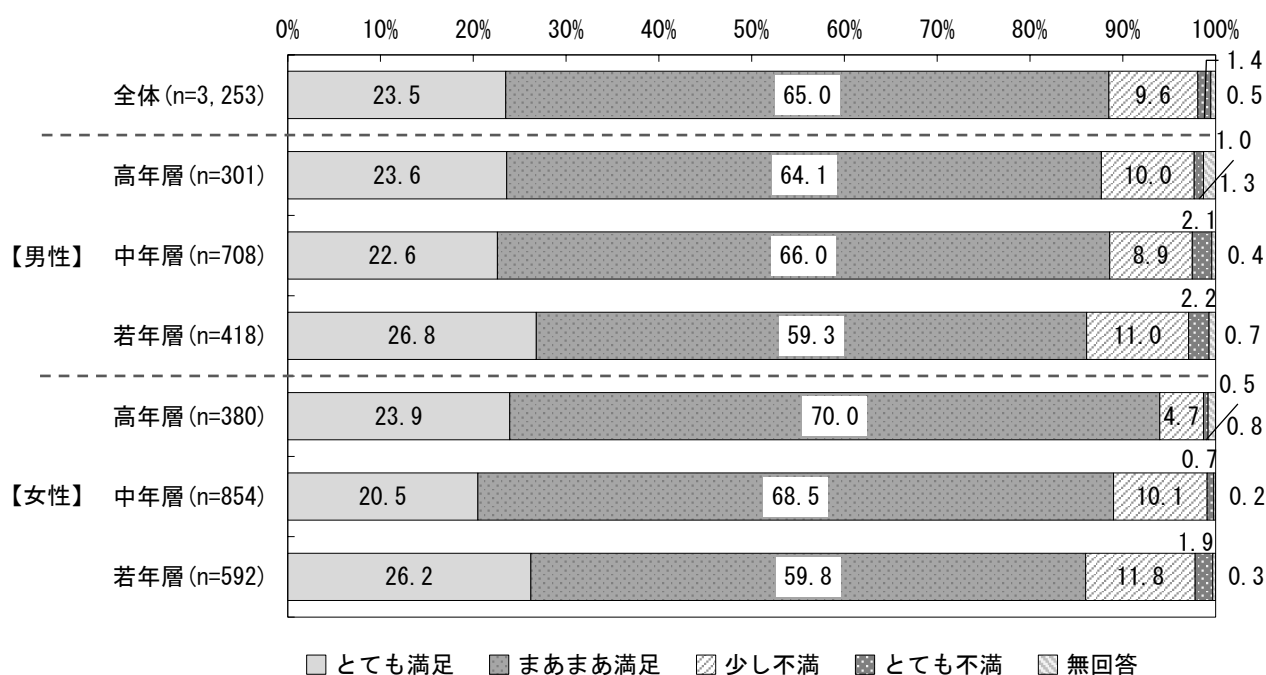
①食生活の満足度

現在の食生活に満足している（「とても満足」「まあまあ満足」の合計）と回答した人の割合は、全体では88.5%となっており、男女とも各年齢層で9割前後となっています。

一方、不満（「少し不満」「とても不満」の合計）と回答した人の割合は、男女とも、若年層ほど多くなっています。

図-5 食生活の満足度（全体、年齢層別）

（64歳以下：問6/65歳以上：問6）



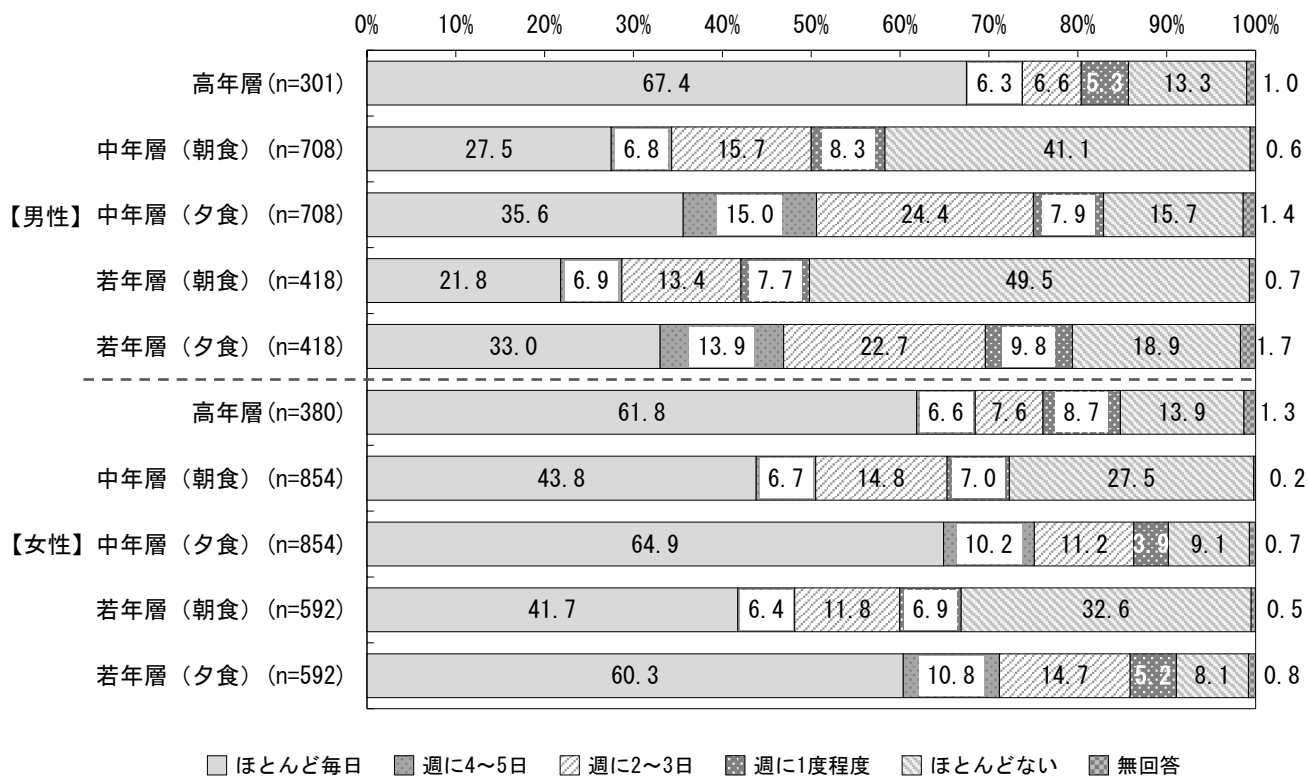
②「共食」の実践

「ほとんど毎日」、誰かと共に食事をする回答した人の割合は、男性の高年層で 67.4%と最も多くなっており、女性の高年層でも 61.8%となっています。

また、若年層および中年層では、夕食の方が共食の機会が多くなっています。

図-6 誰かと共に食事をする頻度

(64 歳以下：問 7 / 65 歳以上：問 7)



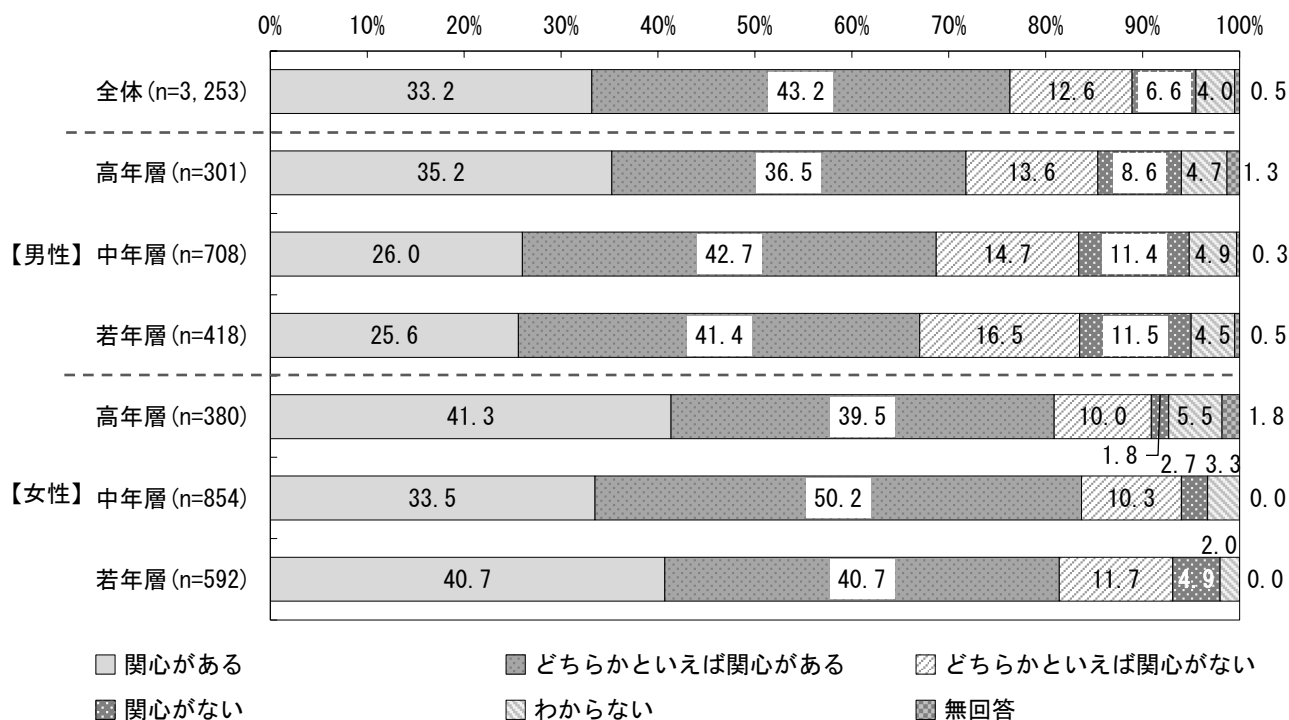
※高年層のみ朝夕を問わない設問となっています。

③「食育」への関心

食育に関心がある（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」の合計）と回答した人の割合は、全体では76.4%となっており、各年齢層とも、女性の方が男性より多くなっています。

図-7 食育への関心

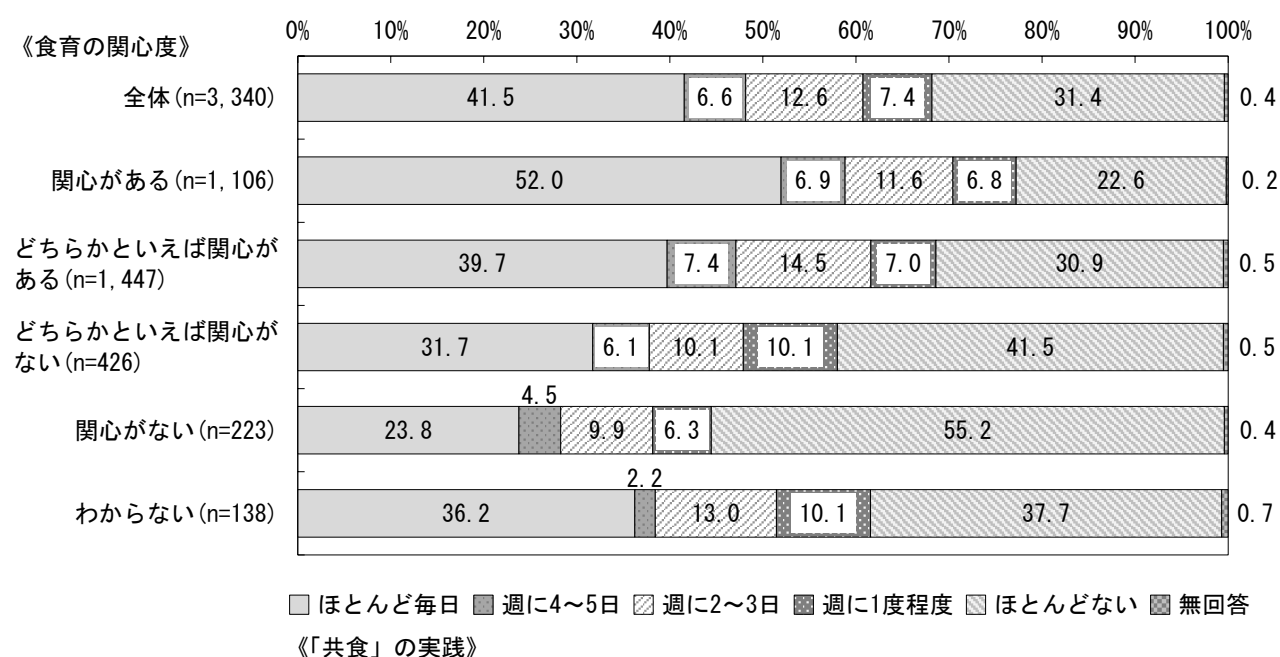
（64歳以下：問8/65歳以上：問8）



■「食育」への関心と「共食」の実践

「食育」への関心がある人ほど、誰かと共に食事をする頻度が多くなっています。

図-8 「食育」への関心と「共食」の実践



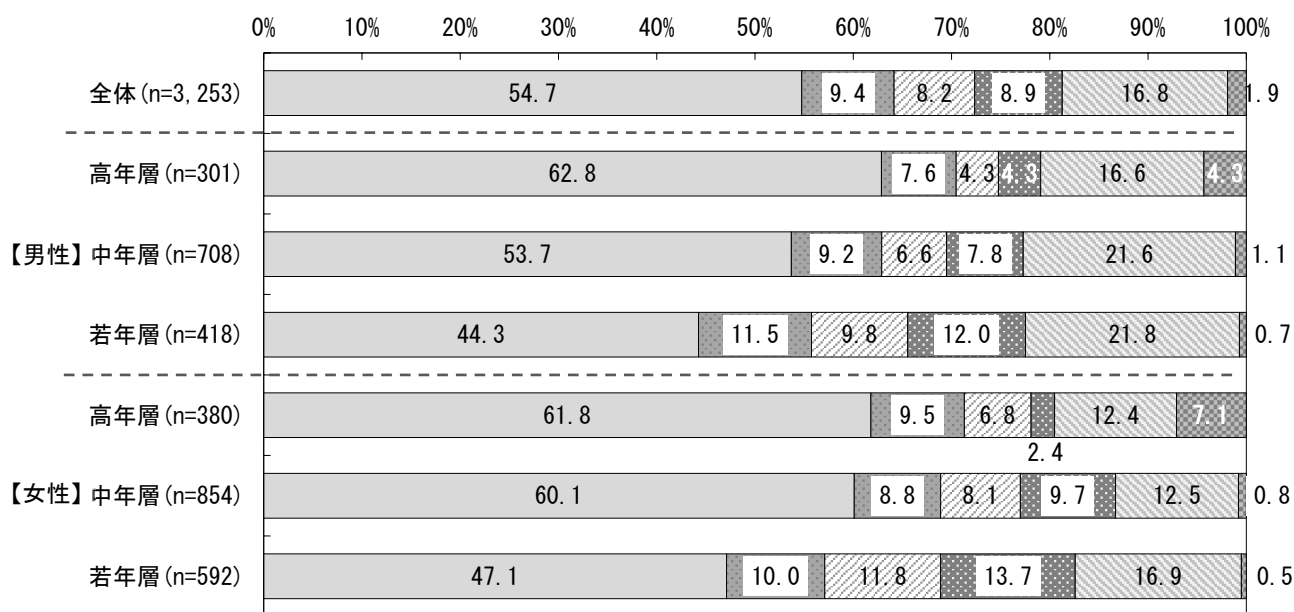
④良い食生活を送れているか

よい食生活を送れており、今後も継続したい（「よい食生活を送れていると思っており、6か月以上継続している。今後も維持したい。」「よい食生活を送れていると思うが、実行し始めて6か月未満。今後も継続したい。」の合計）と回答した人の割合は、全体では64.1%となっており、男女とも、高年層ほど多くなっています。

よい食生活を送れており、今後も継続したい人について、性別、世帯別に見ると、男女とも、高年層ほど割合が多くなっており、同居の人の方が、独居の人と比較して割合が多くなっています。

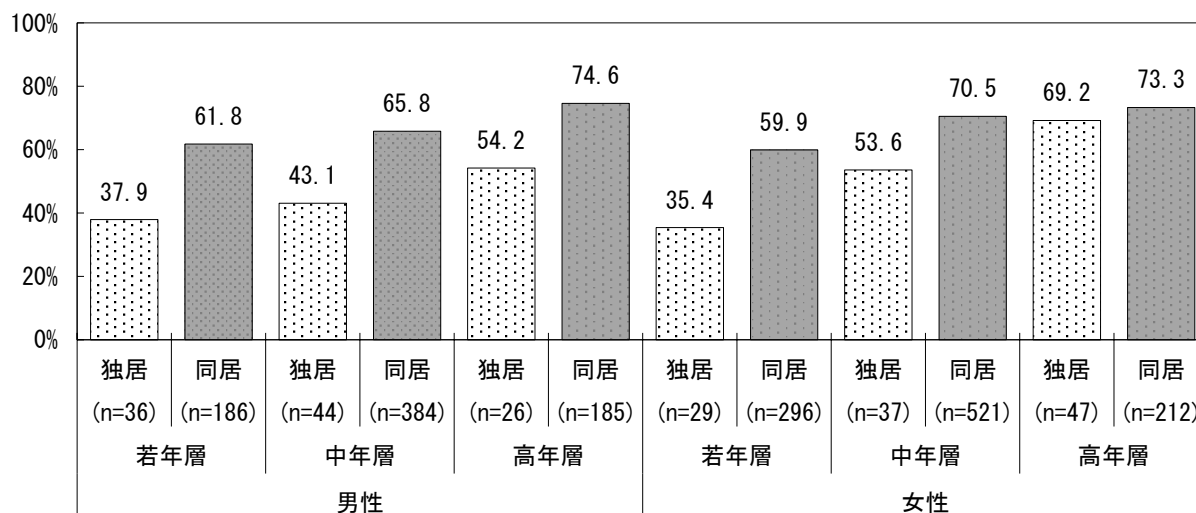
図-9 良い食生活を送れているか

(64歳以下：問9/65歳以上：問12)



- よい食生活を送れていると思っており、6か月以上継続している。今後も維持したい。
- よい食生活を送れていると思うが、実行し始めて6か月未満。今後も継続したい。
- ▨ よい食生活を送れているとは思っておらず、今後は1か月以内に実行しようと思う。
- ▨ よい食生活を送れているとは思っておらず、今後は6か月以内に実行しようと思う。
- ▨ よい食生活を送れているとは思っていないが、今後も特に変える気はない。
- 無回答

図-10 世帯別のよい食生活を送れており、今後も継続したい人の割合



⑤朝食をとる頻度

毎日朝食をとると回答した人の割合は、全体では71.7%となっており、各年齢層とも、女性の方が男性より多く、高年齢層ほど多くなっています。

「ほとんど食べない」人について、性別、世帯別に見ると、男女とも、若年層ほど食べない人の割合が多くなっています。また、女性では、独居の人で食べない人の割合が、同居の人と比較して多くなっています。

図-11 朝食をとる頻度

(64歳以下：問13(1) / 65歳以上：問13(1))

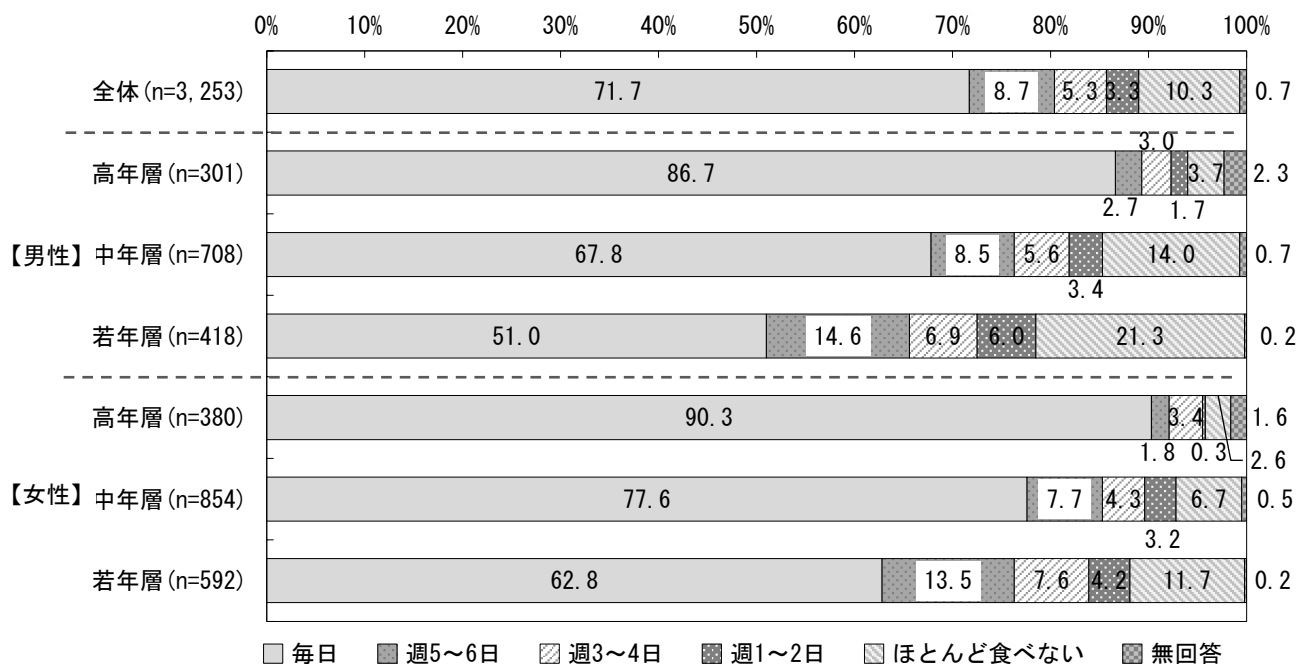
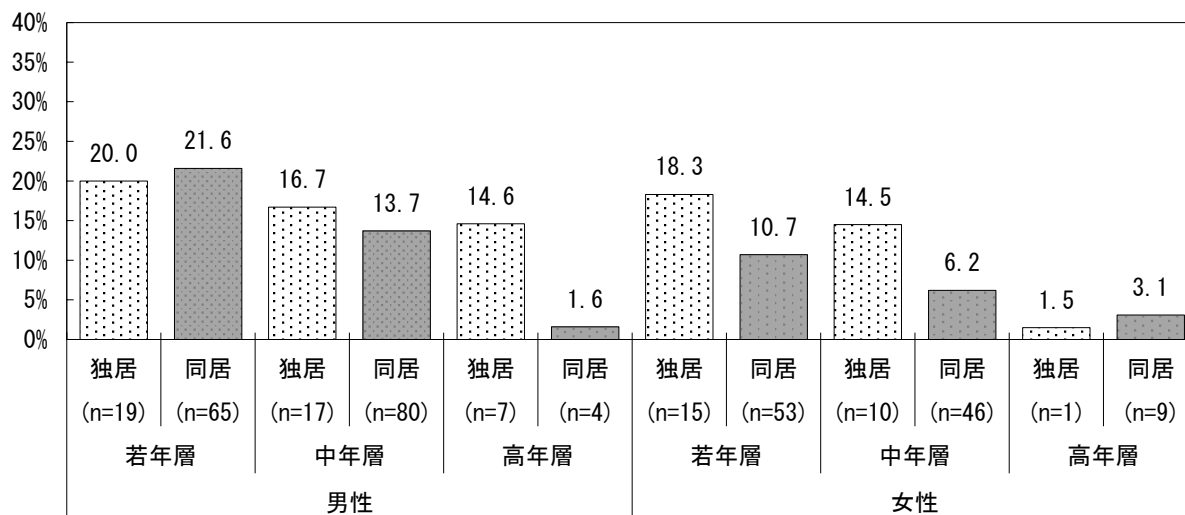


図-12 世帯別の朝食を「ほとんど食べない」人の割合



⑥日ごろゆっくりよく噛んで食べているか

日ごろゆっくりよく噛んで食べていると回答した人の割合は、全体では41.2%となっており、各年齢層とも女性の方が男性より多く、高年層ほど多くなっています。

ゆっくりよく噛んで食べている人の割合を性別、世帯別に見ると、女性の独居の人において、若年層の方が中年層と比較して多くなっている以外、男女とも高年層ほど多くなっています。

図-13 日ごろゆっくりよく噛んで食べているか

(64歳以下：問13(2)/65歳以上：問13(7))

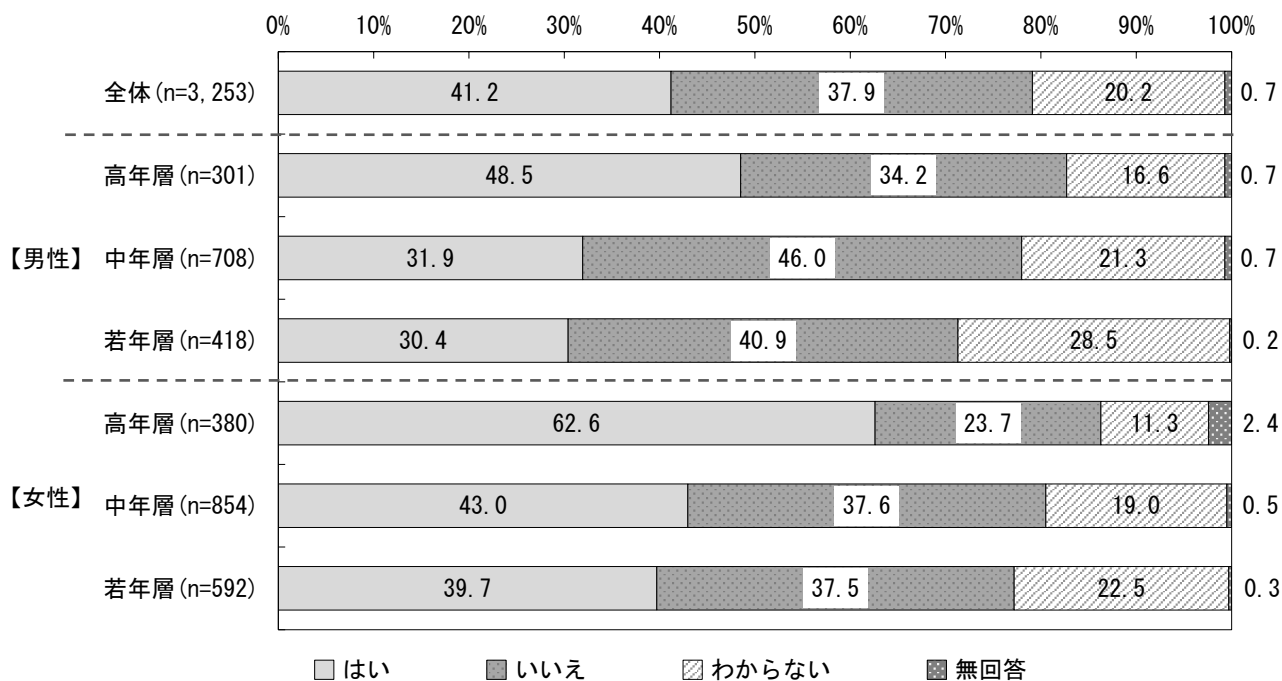
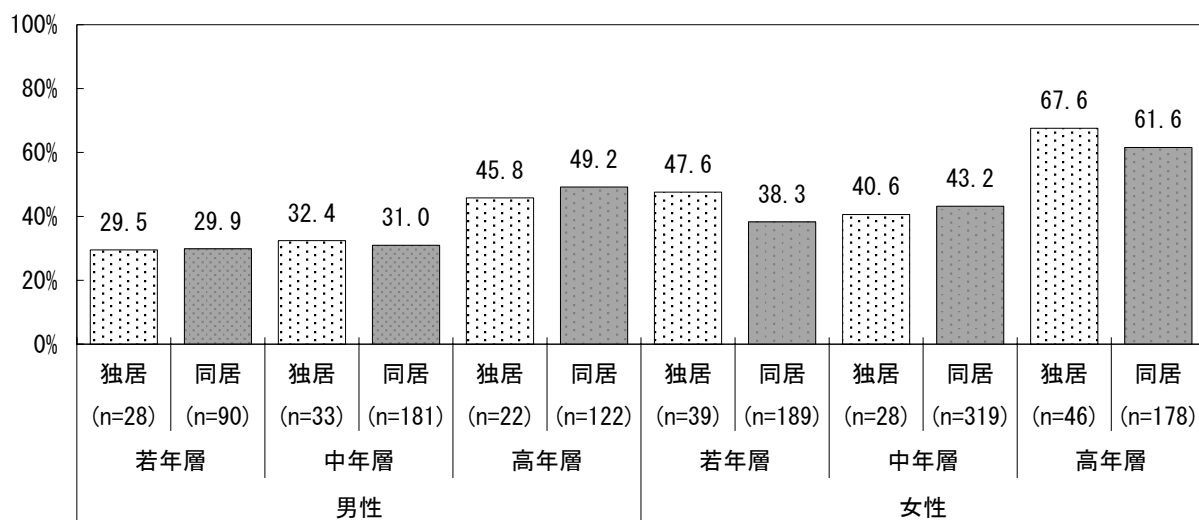


図-14 世帯別の日ごろゆっくりよく噛んで食べている人の割合



⑦ 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

「毎日」2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べると回答した人の割合は、全体では42.8%となっており、各年齢層とも女性の方が男性より多く、高年齢層ほど多くなっています。

「毎日」2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合を性別、世帯別に見ると、男女とも高年齢層ほど多くなっており、同居の人の方が、独居の人と比較して多くなっています。

図-15 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

(64歳以下：問13(3)/65歳以上：問13(2))

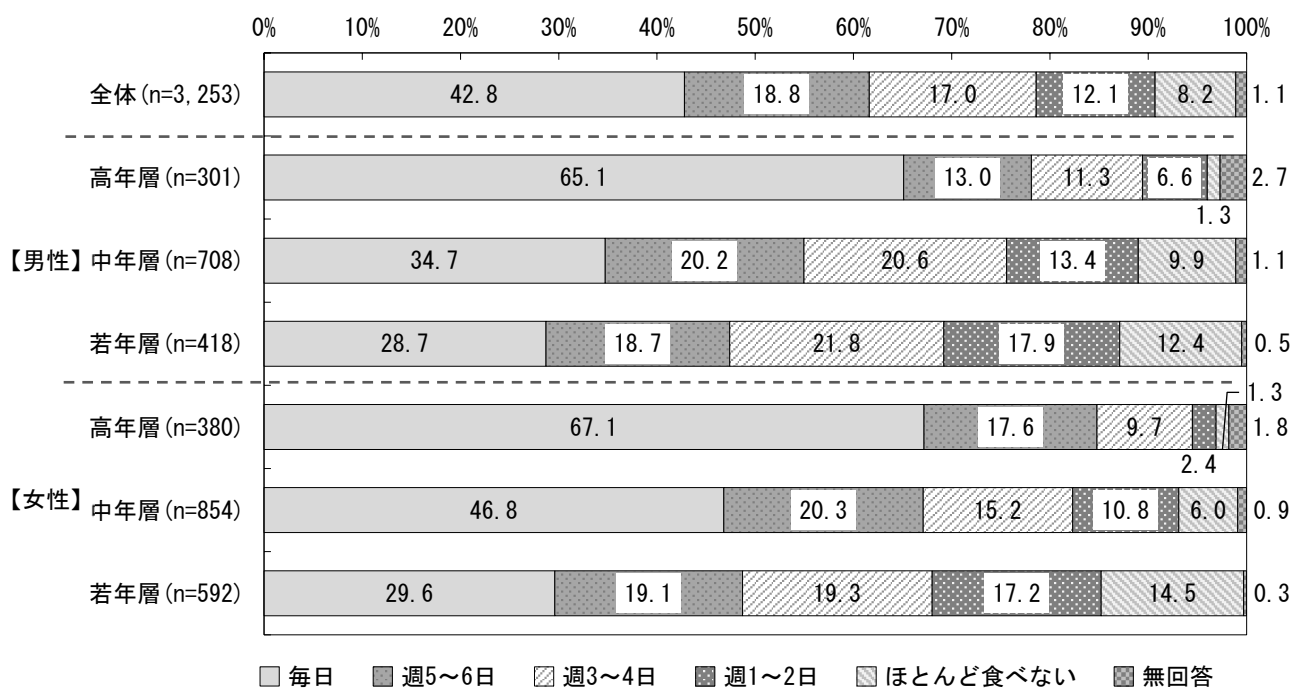
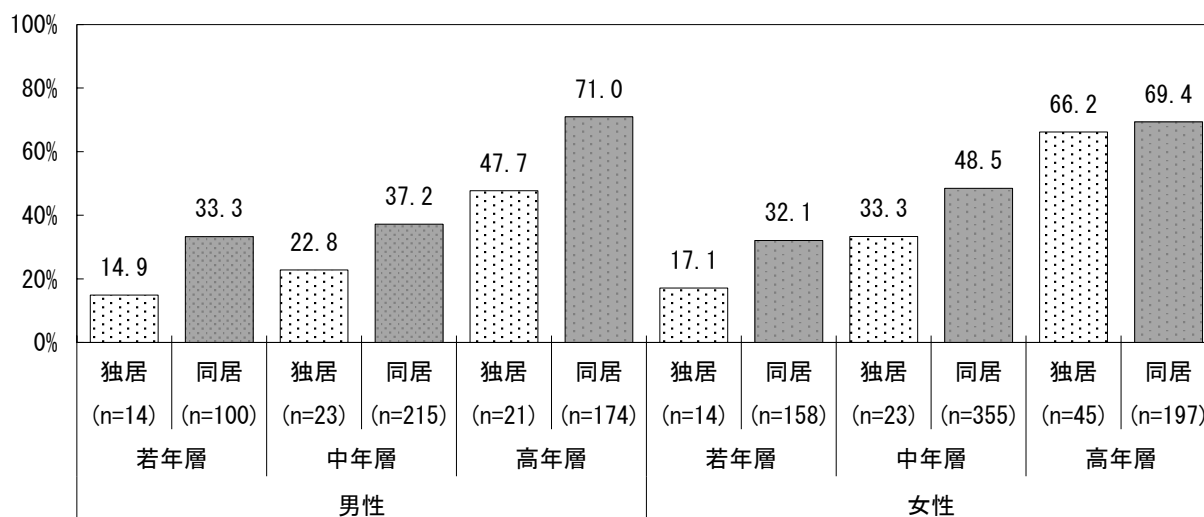


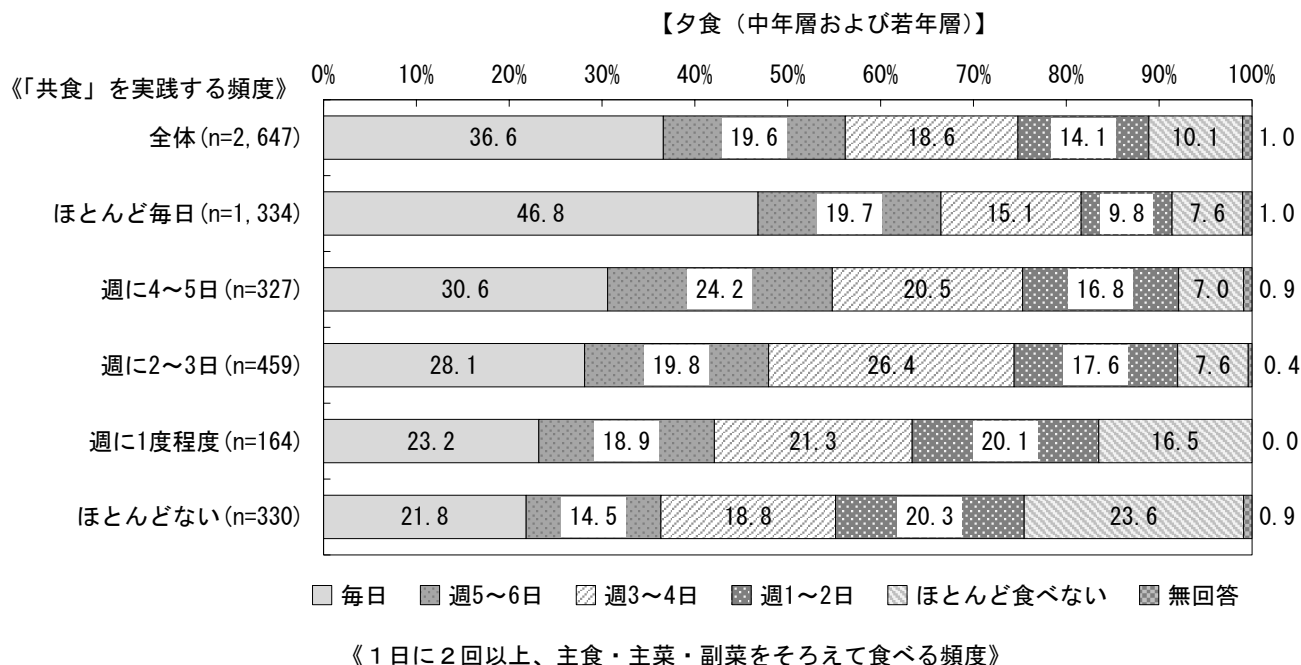
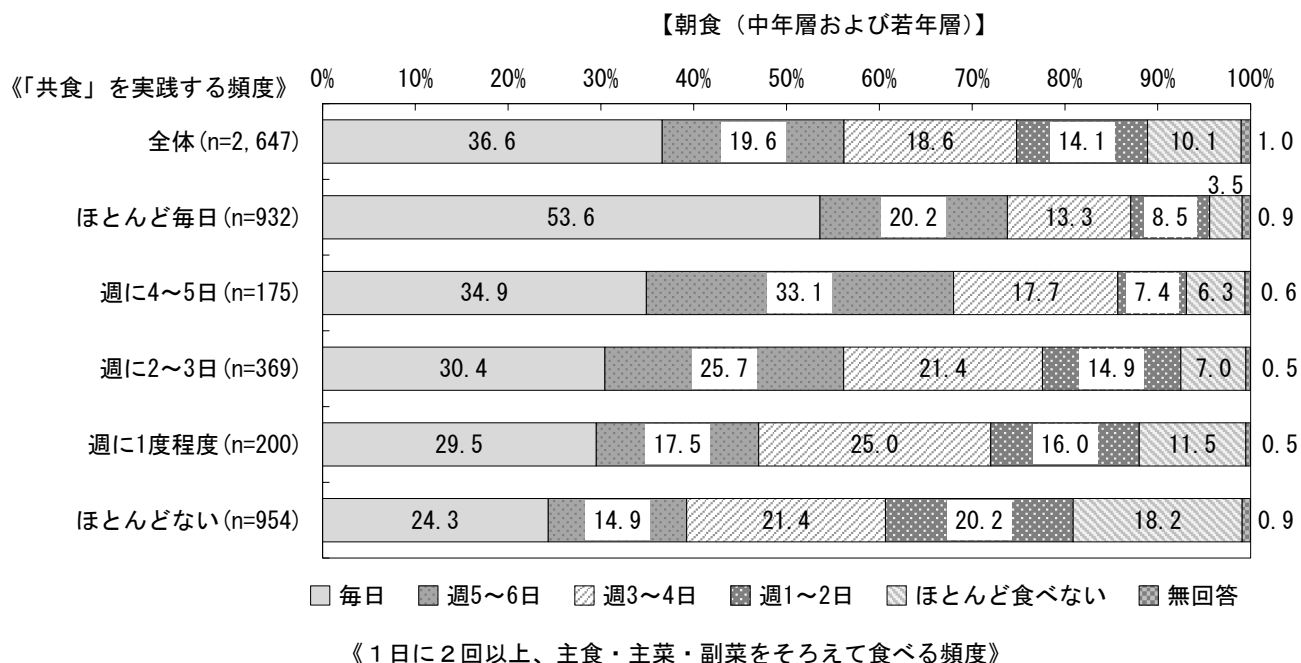
図-16 世帯別の1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が「毎日」の人割合



■「共食」の実践と、1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度

誰かと共に食事をする頻度が多い人ほど、1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が多くなっています。

図-17 「共食」を実践する頻度と1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度



※朝夕別の共食の頻度は中年層及び若年層に対する設問となっています。

⑧ 1日の野菜摂取量

1日に野菜料理を食べる量は、全体では64.1%となっており、男女とも、各年齢層で「1～2皿」と回答した人の割合が最も多くなっています。また、男性では中年層が最も多くなっており、女性では若年層ほど多くなっており、各年齢層とも、男性の方が女性より割合が多くなっています。

1日に野菜料理を食べる量が「1～2皿」の人の割合を性別、世帯別に見ると、男性では中年層が最も多くなっており、女性では若年層ほど多くなっています。また、男女とも、独居の人の方が、同居の人と比較して割合が多くなっています。

図-18 1日に野菜料理を食べる量
(64歳以下：問13(4)/65歳以上：問13(3))

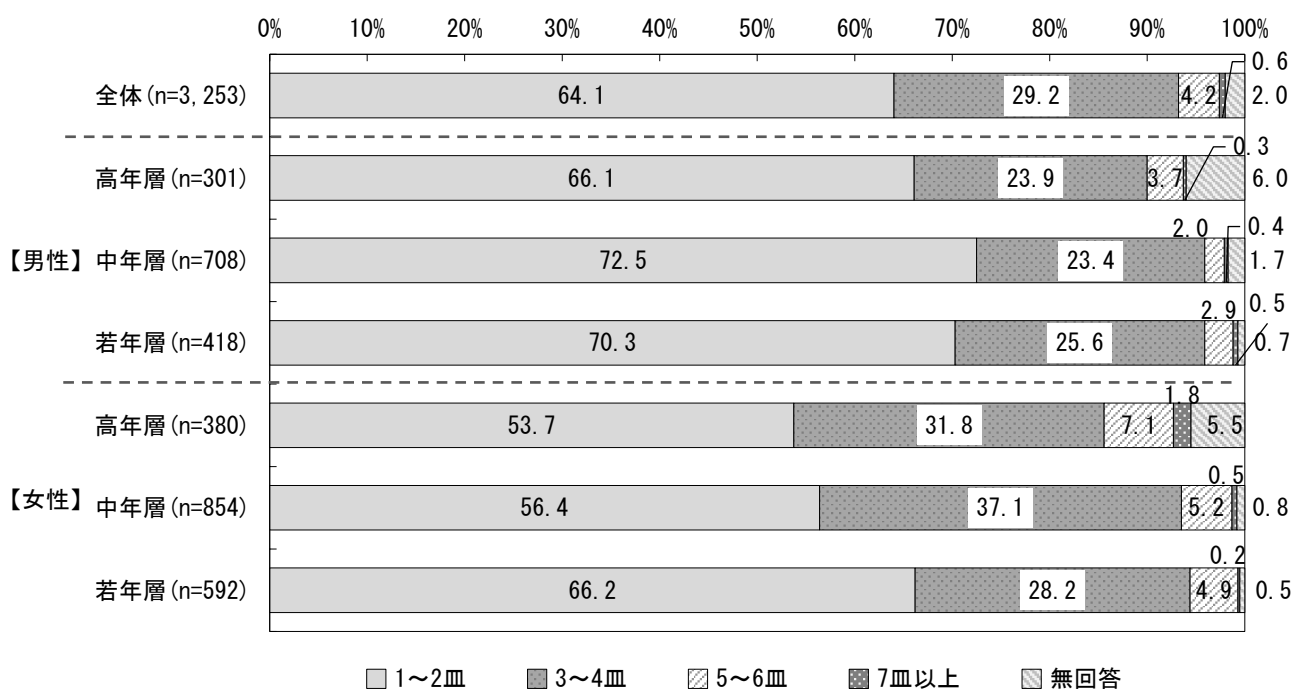
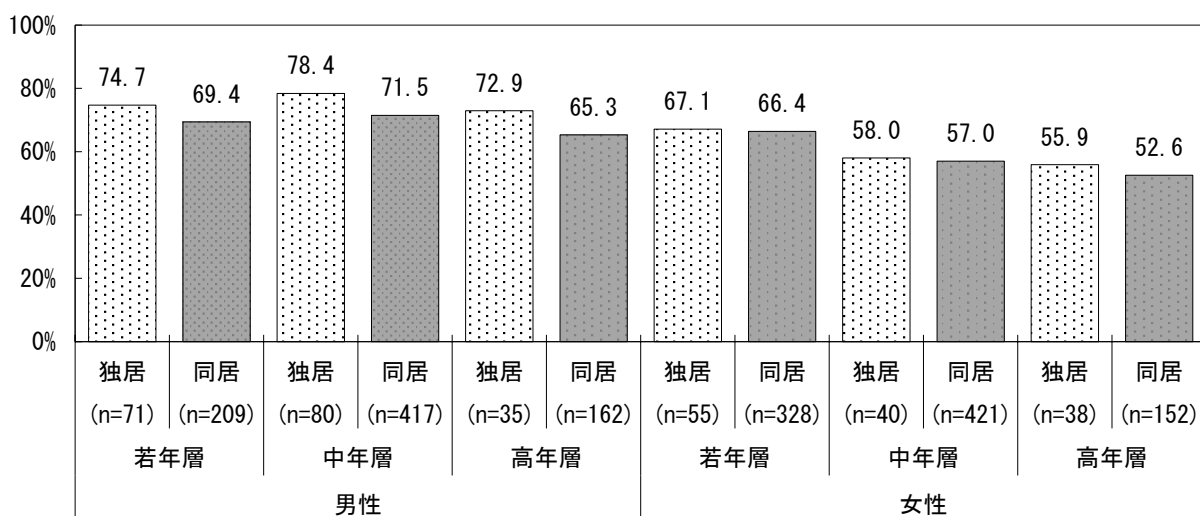


図-19 世帯別の1日に野菜料理を食べる量が「1～2皿」の人割合



⑨適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している（「いつも気をつけて実践している」「気をつけて実践している」の合計）と回答した人の割合は、全体では53.1%となっており、高年層ほど多くなっています。

適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人の割合を性別、世帯別に見ると、男女とも高年層ほど多くなっています。また、世帯別に見ると、男性の若年層と女性の高年層において、独居の人の方が、同居の人と比較して割合が多くなっています。

図-20 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践

（64歳以下：問13（6）/65歳以上：問13（10））

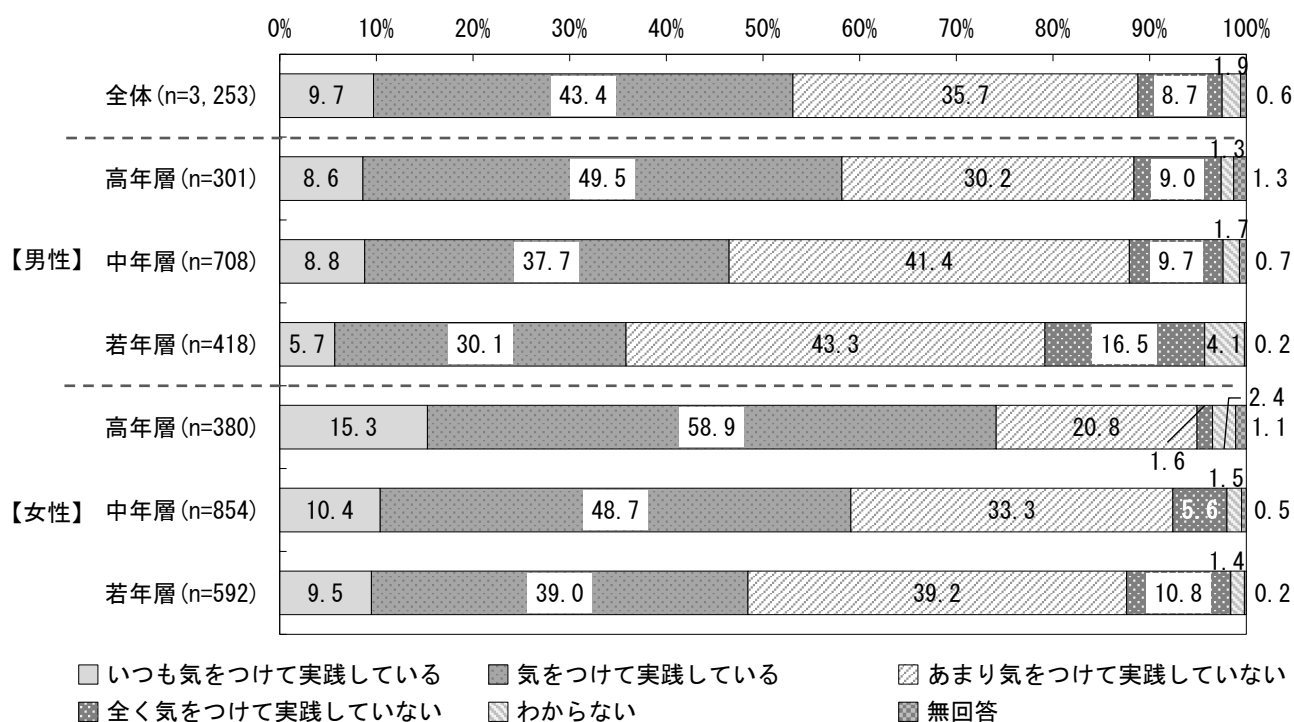
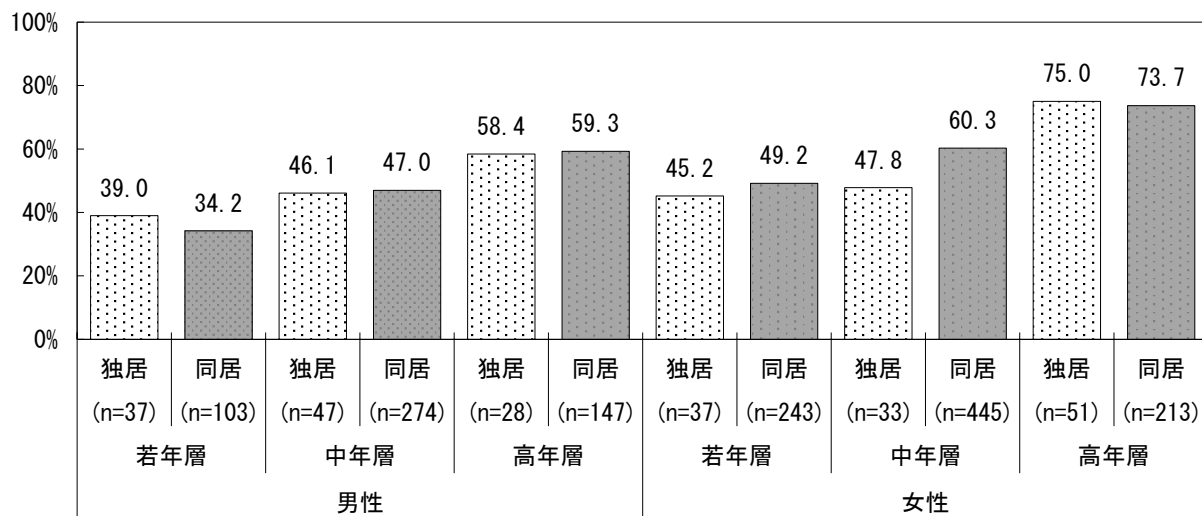


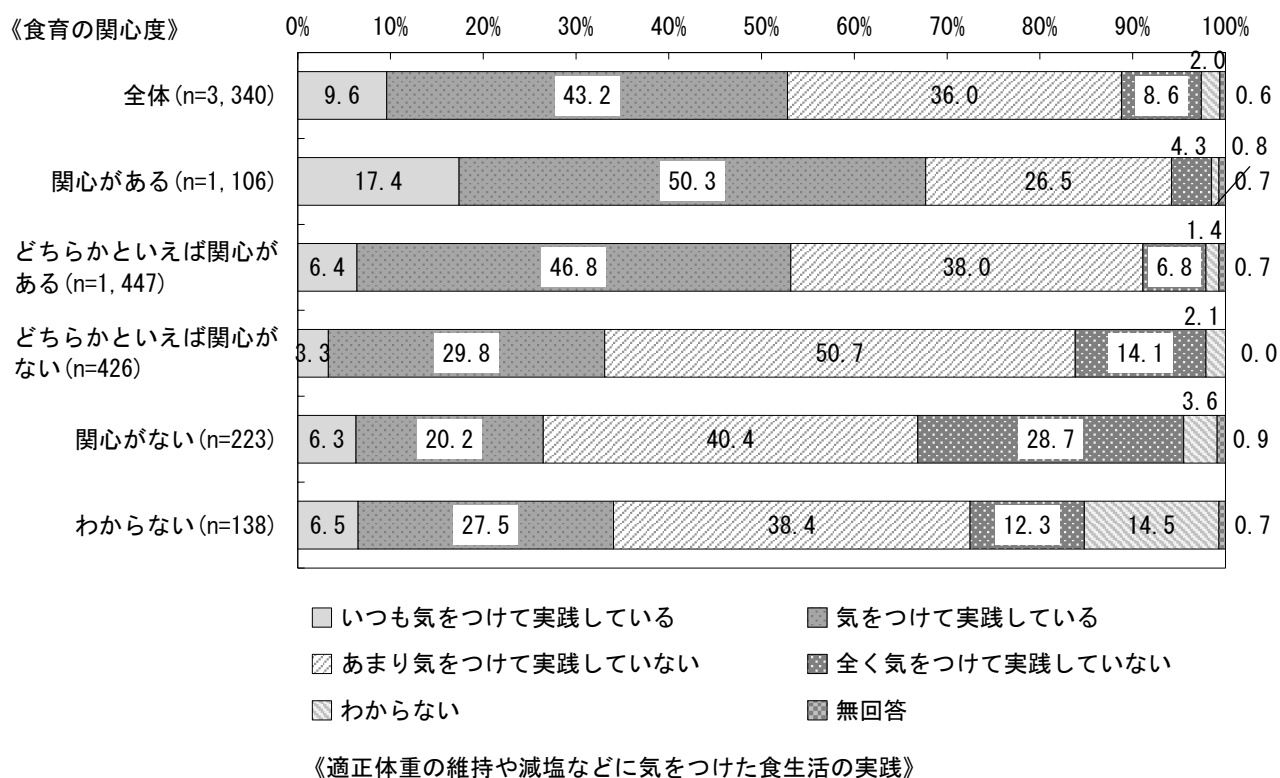
図-21 世帯別の適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人割合



■食育の関心度と適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践

誰かと共に食事をする頻度が高い人ほど、1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる頻度が多くなっています。

図-22 食育の関心度と適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の実践



⑩ 1週間の総菜の購入もしくは外食の頻度

1週間の総菜の購入や外食の頻度は「1～2回」と回答した人の割合が最も多く、全体では39.9%となっており、各年齢層とも女性の方が男性より頻度が少なく、高年層ほど少なくなっています。

なお、5回以上と回答した人の割合は、全体では16.3%となっており、年齢層別では、高年層ほど少なくなっています。

1週間の総菜の購入もしくは外食の頻度が2回未満の人について、性別、世帯別に見ると、男女とも、高年層ほど割合が多くなっており、独居の人と比較して同居の人の割合が多くなっています。

図-23 1週間の総菜の購入もしくは外食の頻度
(64歳以下：問13(12)ア./65歳以上：問13(6)ア.)

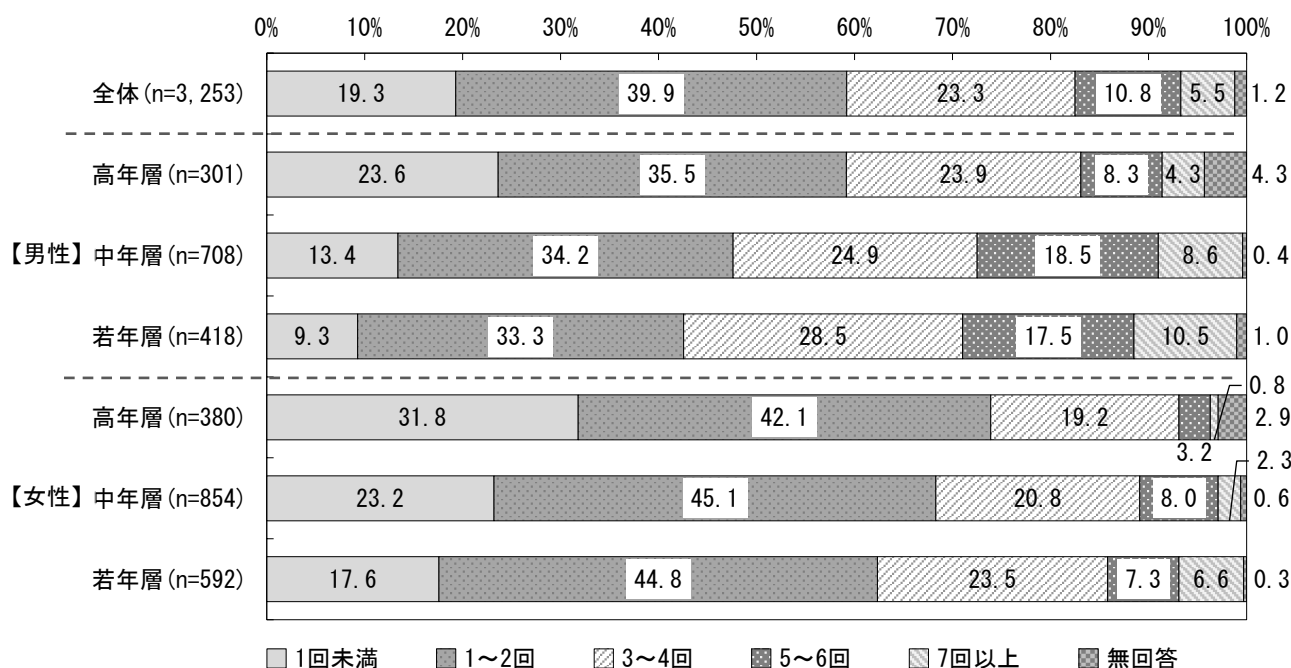
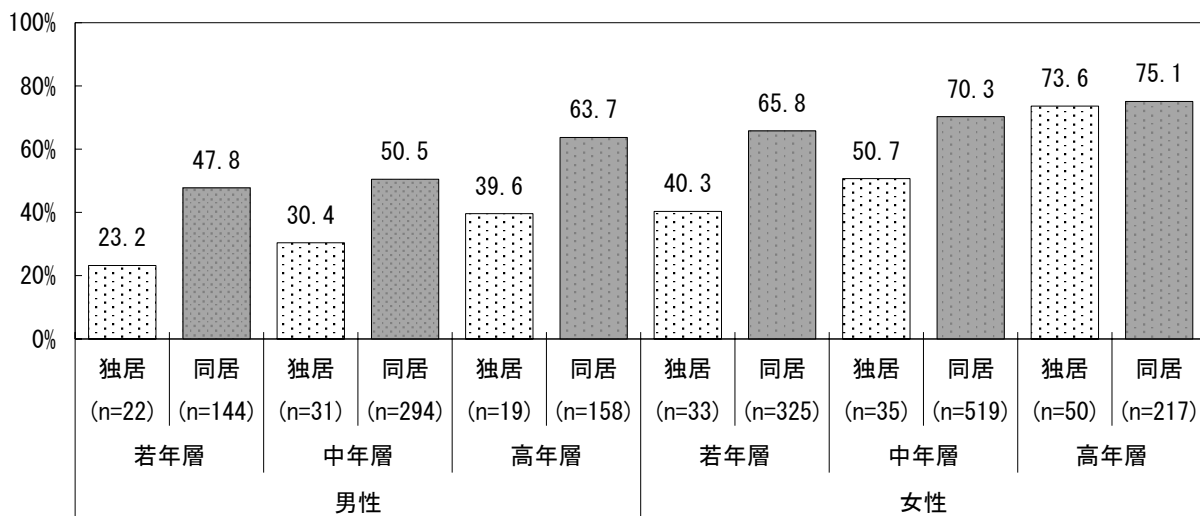


図-24 世帯別の1週間の総菜の購入もしくは外食の頻度が2回未満の人の割合

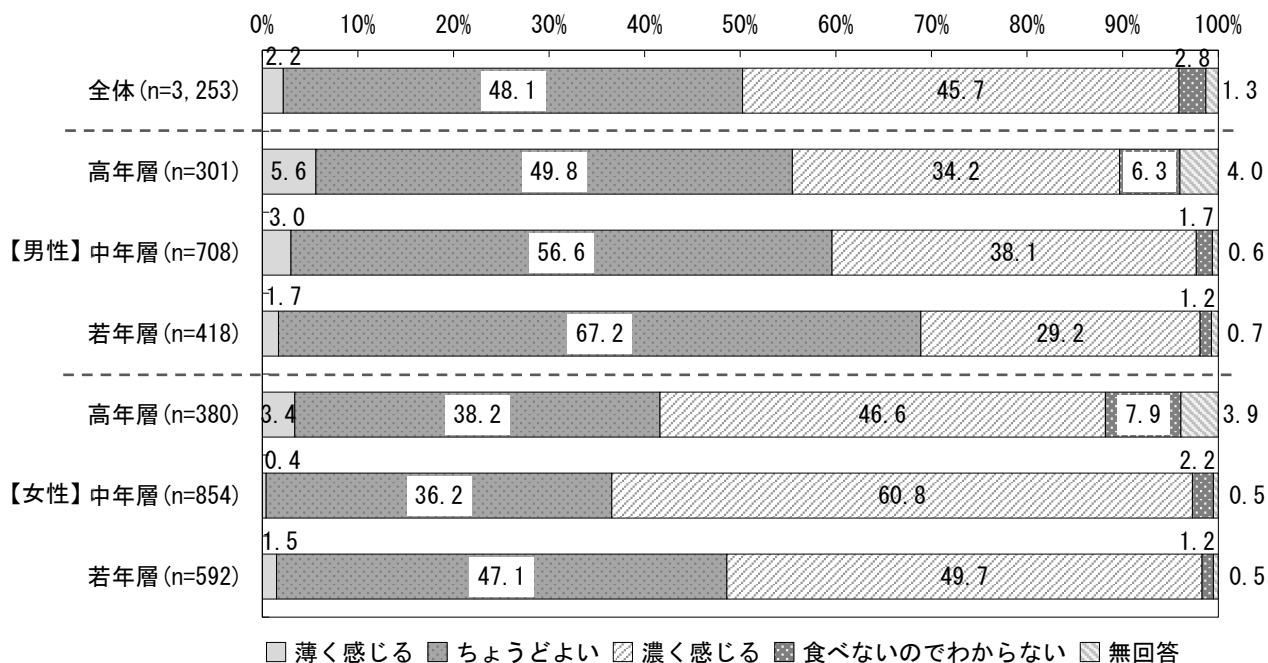


⑪購入した総菜や外食の味をどのように感じるか

全体では、購入した総菜や外食の味を「ちょうどよい」と回答した人の割合が最も多く、48.1%となっており、男性では、若年層ほど「ちょうどよい」と回答した人の割合が多くなっています。

一方、女性では、各年齢層で「ちょうどよい」と回答した人より、「濃く感じる」と回答した人の方が割合が多くなっており、中年層で60.8%と最も多くなっています。

図-25 購入した総菜や外食の味をどのように感じるか
(64歳以下：問13(12)イ./65歳以上：問13(6)イ.)



（２）地産地消の実践

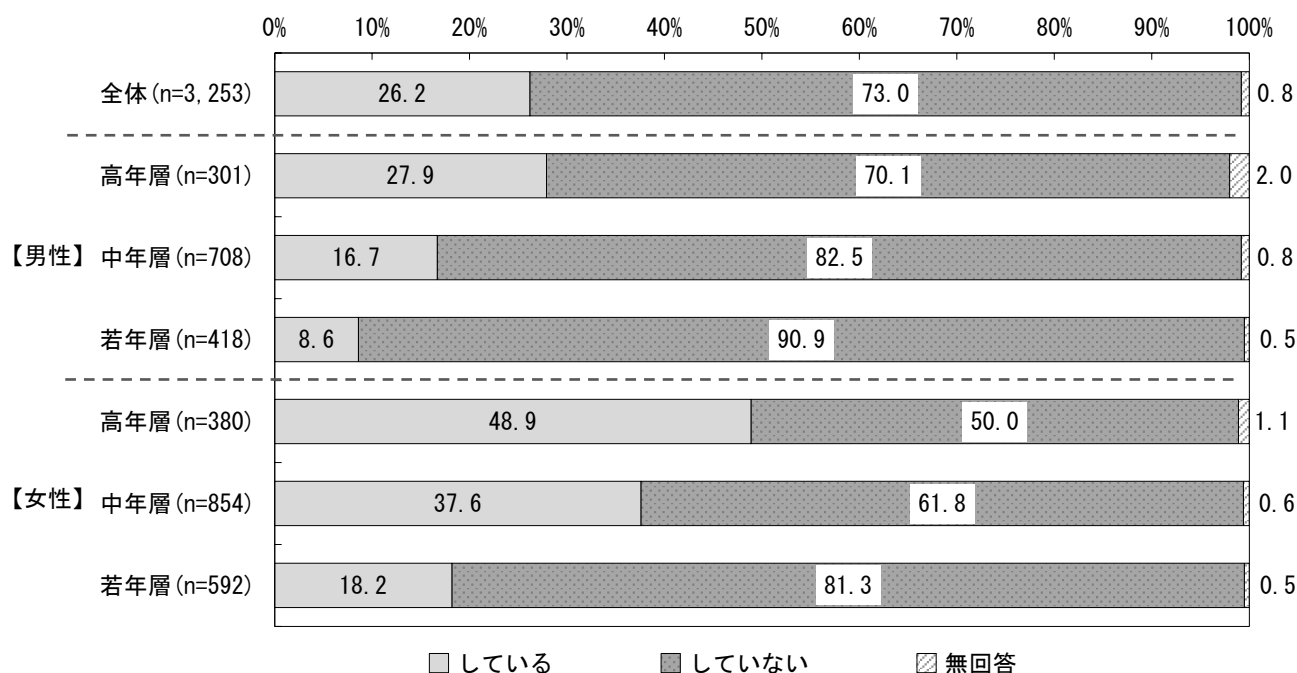
①埼玉県産や和光市産を意識した食材の購入

埼玉県産や和光市産を意識した食材を購入していると回答した人の割合は、全体では26.2%となっており、性別、年齢層別に見ると、女性の方が男性と比較して多くなっています。

また、男女とも、高年層ほど、埼玉県産や和光市産を意識した食材を購入していると回答した人の割合が多くなっています。

図-26 埼玉県産や和光市産を意識した食材の購入

（64歳以下：問13（7）/65歳以上：問13（11））



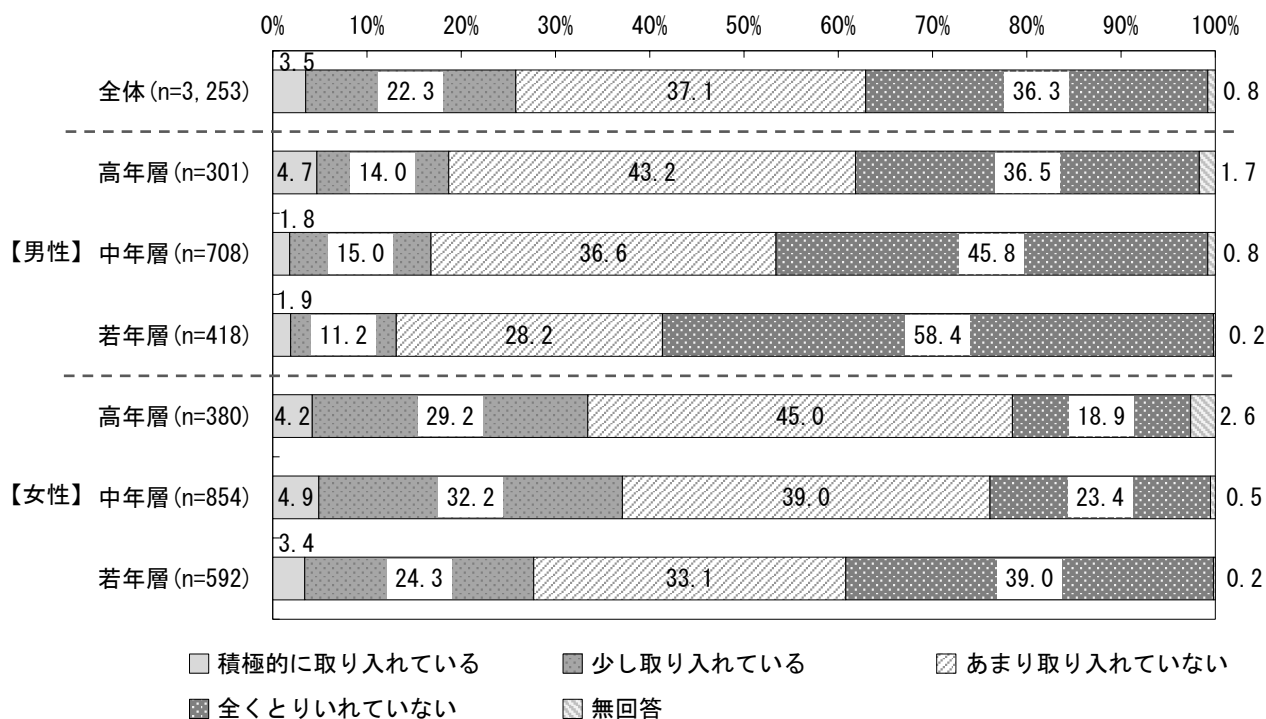
②行事食や郷土料理等、住んでいる地域の伝統料理の導入

行事食や郷土料理等、住んでいる地域の伝統料理を導入している（「積極的に取り入れている」「少し取り入れている」の合計）と回答した人の割合は、全体では25.8%となっています。

性別、年齢層別に見ると、男性と比較して女性の方が、地域の伝統料理を導入している人の割合が多く、男性では高年層ほど多くなっていますが、女性では、中年層で37.1%と最も多くなっています。

図-27 行事食や郷土料理等、住んでいる地域の伝統料理の導入

(64歳以下：問13(8)/65歳以上：問13(12))



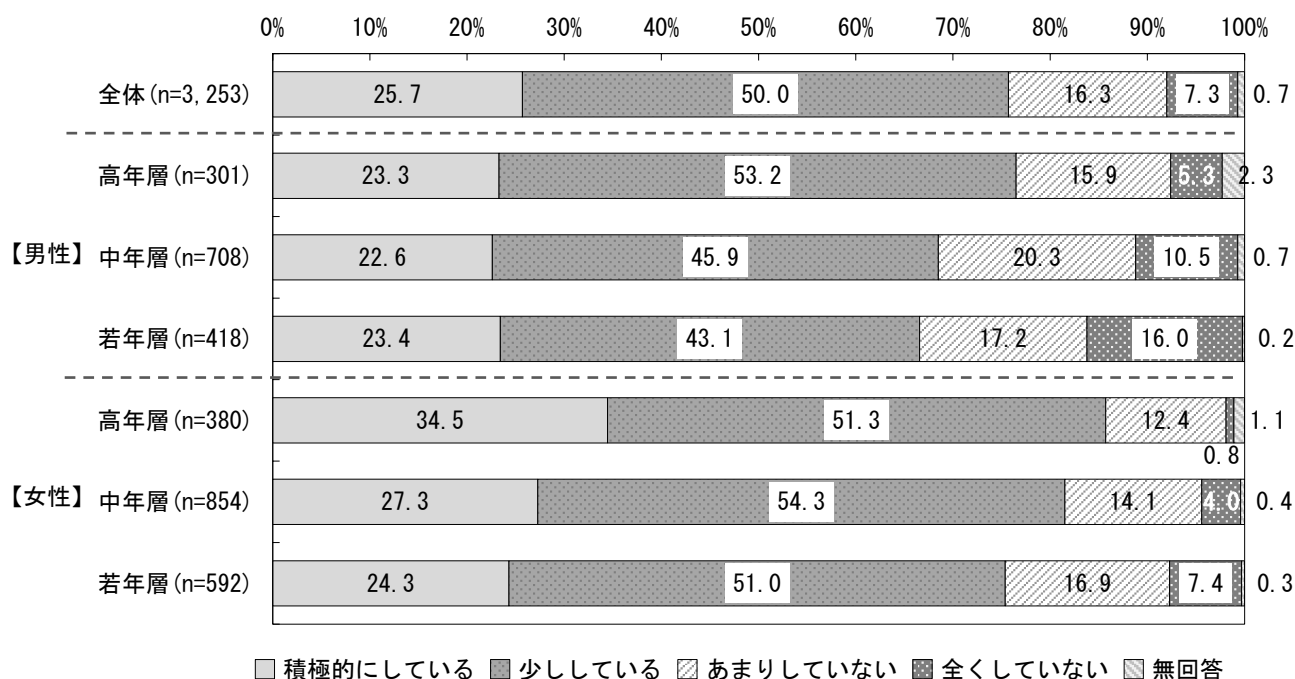
③食品ロスを減らすための行動の実践

食品ロスを減らすための行動を実践している（「積極的にしている」「少ししている」の合計）と回答した人の割合は、全体では75.7%となっています。

性別、年齢層別に見ると、男性と比較して女性の方が、実践していると回答した人の割合が多くなっており、男女とも高年層ほど多くなっています。

図-28 食品ロスを減らすための行動の実践

(64歳以下：問13(9)/65歳以上：問13(13))



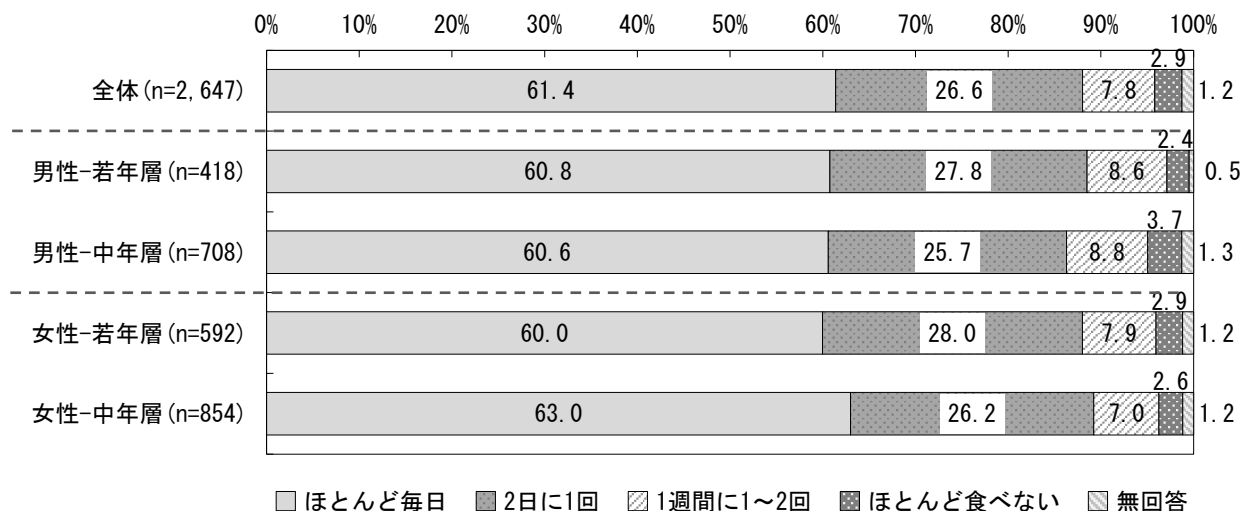
(3) ここ1週間の食事の様子

①穀類（ごはん、パン、麺類）

穀類（ごはん、パン、麺類）については、「ほとんど毎日」摂っている人が、各年齢層とも6割以上となっています。

図-29 ここ1週間の食事の様子（穀類（ごはん、パン、麺類））

（64歳以下：問10）



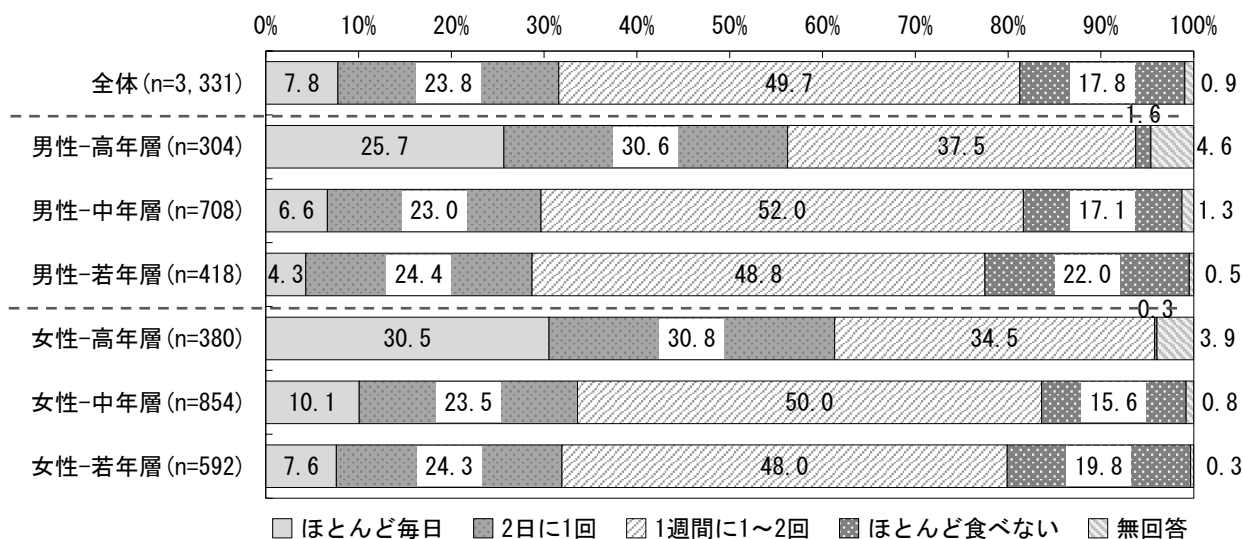
※高年層には設問を設定していません。

②魚介類（生鮮、加工品問わず全て）

魚介類（生鮮、加工品問わず全て）については、男女とも各年齢層で「1週間に1～2回」と回答した人の割合が最も多くなっています。なお、「ほとんど毎日」と回答した人の割合は、男女とも高年層で最も多く、若年層ほど摂る機会が減少しています。

図-30 ここ1週間の食事の様子（魚介類（生鮮、加工品問わず全て））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）



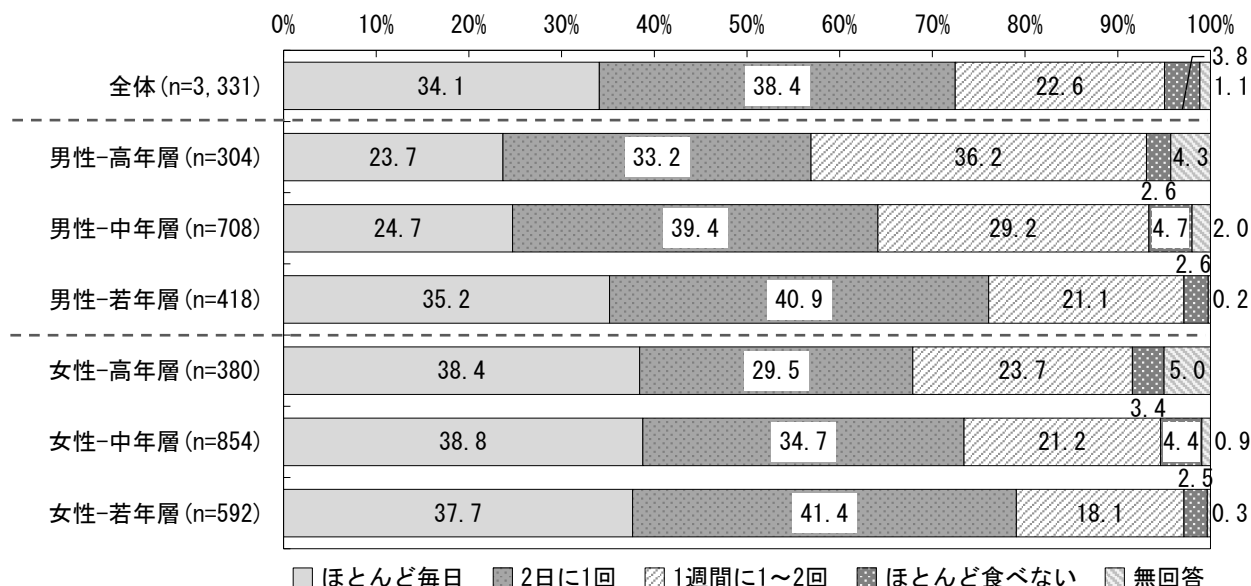
※高年層では、設問が「魚介類（干物・練り物、加工品含む）」となっています。

③肉類（生鮮、加工品問わず全て）

肉類（生鮮、加工品問わず全て）については、2日に1回以上（「ほとんど毎日」「2日に1回」の合計）と回答した人の割合が全体で72.5%となっており、男女とも、若年層ほど割合が多くなっています。

図-31 ここ1週間の食事の様子（肉類（生鮮、加工品問わず全て））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）



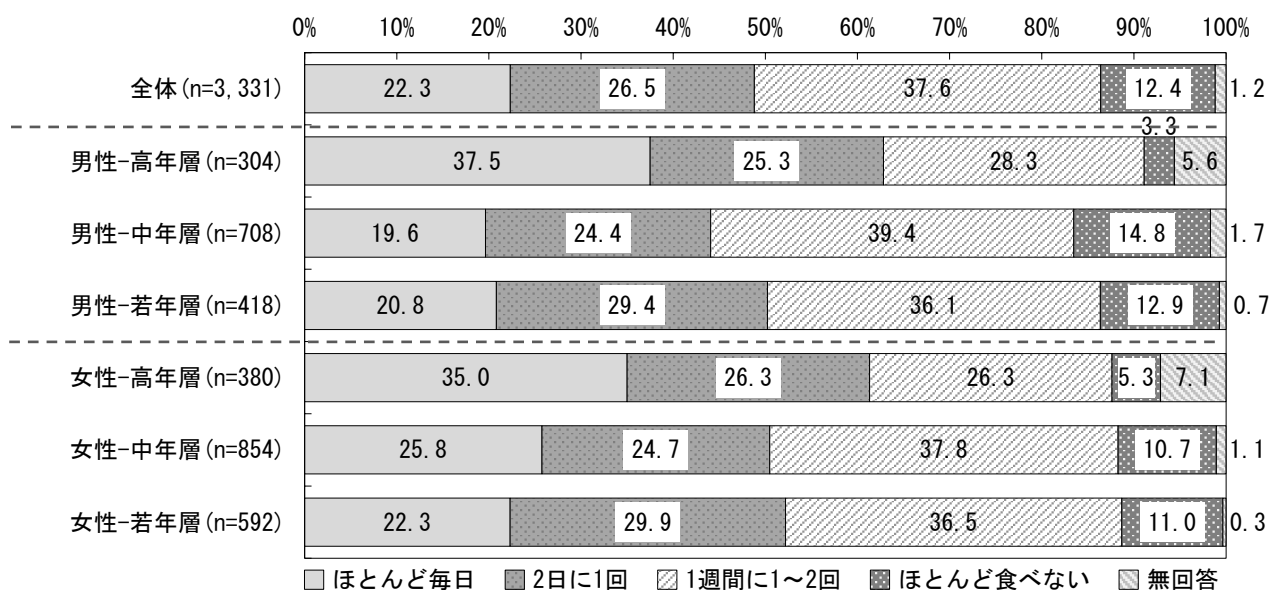
※高年層では、設問が「肉類（ハム・ベーコン等、加工品含む）」となっています。

④卵（魚卵は除く）

卵（魚卵は除く）については、高年層では、男女とも「ほとんど毎日」と回答した人の割合が最も多く、中年層および若年層では「1週間に1～2回」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-32 ここ1週間の食事の様子（卵（魚卵は除く））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）

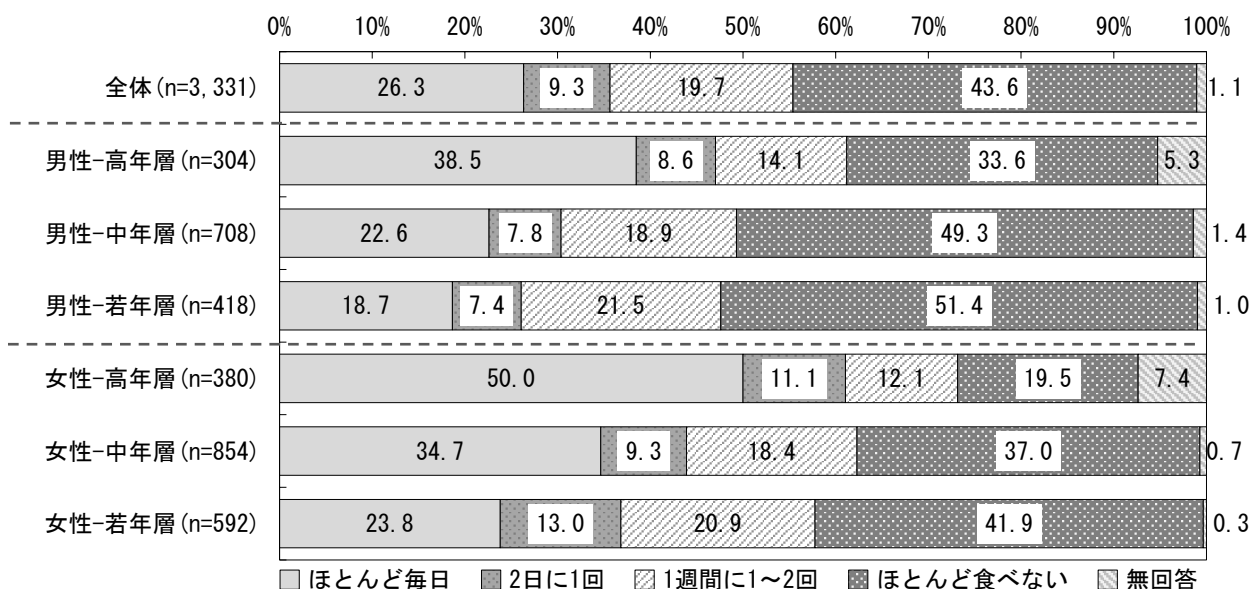


⑤牛乳（コーヒー牛乳等は除く）

牛乳（コーヒー牛乳等は除く）については、2日に1回以上（「ほとんど毎日」「2日に1回」の合計）と回答した人の割合が全体で35.6%となっており、男女とも、高年層ほど割合が多くなっています。

図-33 ここ1週間の食事の様子（牛乳（コーヒー牛乳等は除く））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）

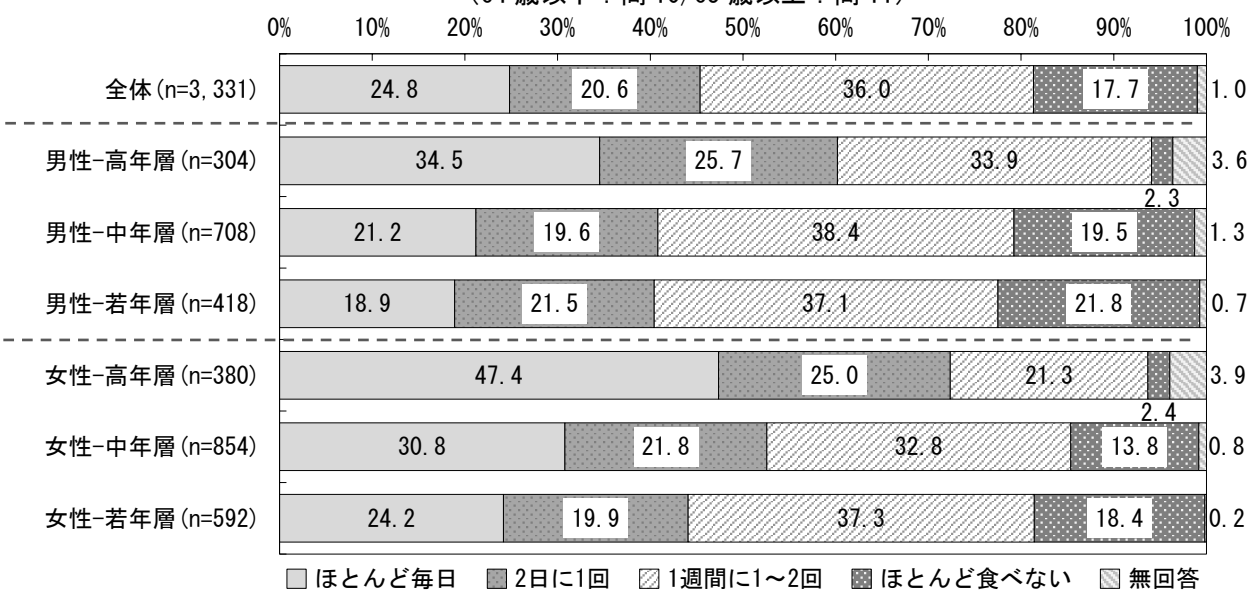


⑥大豆・大豆製品（みそ、しょうゆ等は除く）

大豆・大豆製品（みそ、しょうゆ等は除く）については、高年層では、男女とも「ほとんど毎日」と回答した人の割合が最も多く、中年層および若年層では「1週間に1~2回」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-34 ここ1週間の食事の様子（大豆・大豆製品（みそ、しょうゆ等は除く））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）



※高年層では、設問が「大豆・大豆製品（豆腐、納豆等）」となっています。

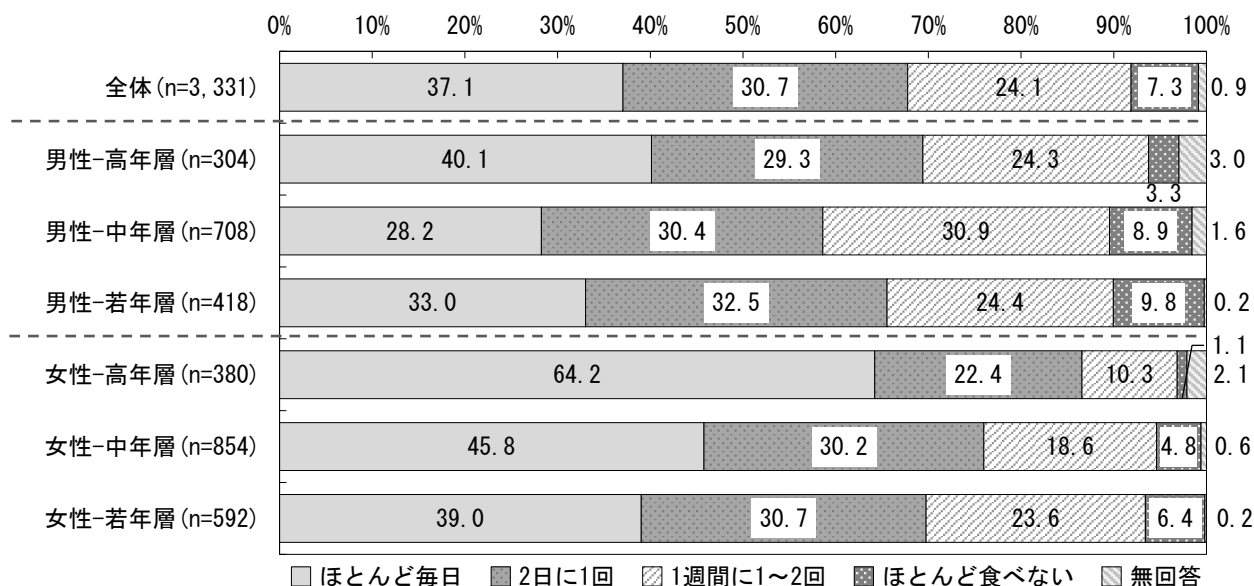
⑦緑黄色野菜（人参・ほうれん草・トマト等）

緑黄色野菜（人参・ほうれん草・トマト等）については、男性の高年層及び若年層では、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が最も多く、中年層では、「1週間に1～2回」と回答した人の割合が最も多くなっています。

女性では、各年齢層で「ほとんど毎日」と回答した人の割合が最も多くなってるものの、若年層ほど少なくなっています。

図-35 ここ1週間の食事の様子（緑黄色野菜（人参・ほうれん草・トマト等））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）

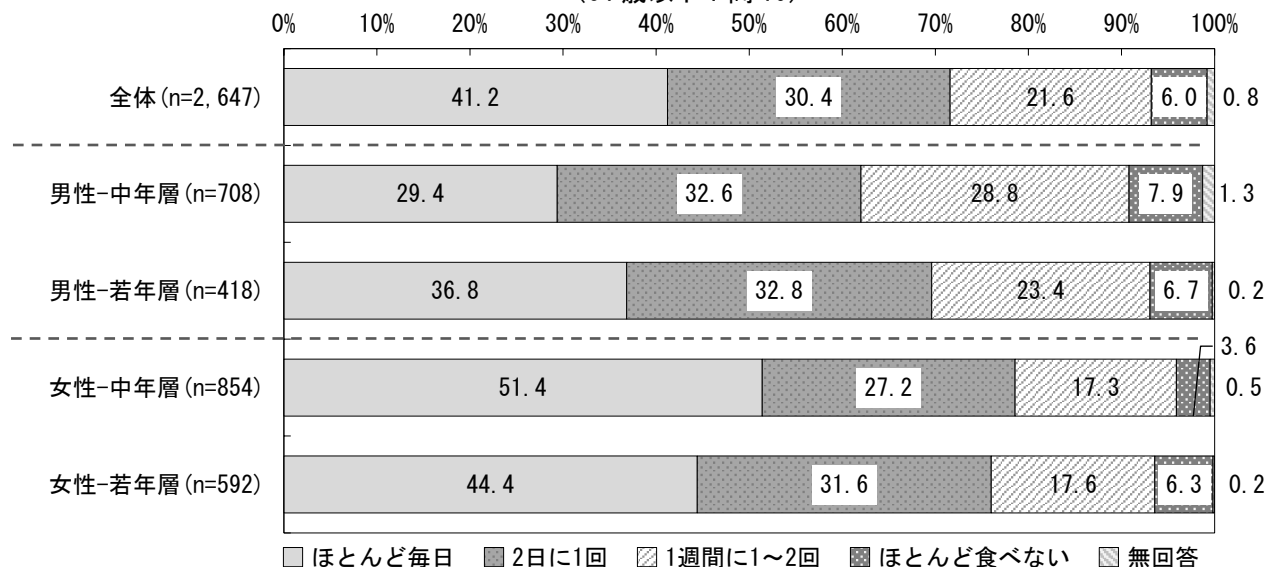


⑧その他の野菜類（大根、白菜、玉ねぎ等の色の薄い野菜）

その他の野菜類（大根、白菜、玉ねぎ等の色の薄い野菜）については、全体では、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、男性の中年層では、「2日に1回」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-36 ここ1週間の食事の様子（その他の野菜類（大根、白菜、玉ねぎ等の色の薄い野菜））

（64歳以下：問10）



※高年層には設問を設定していません。

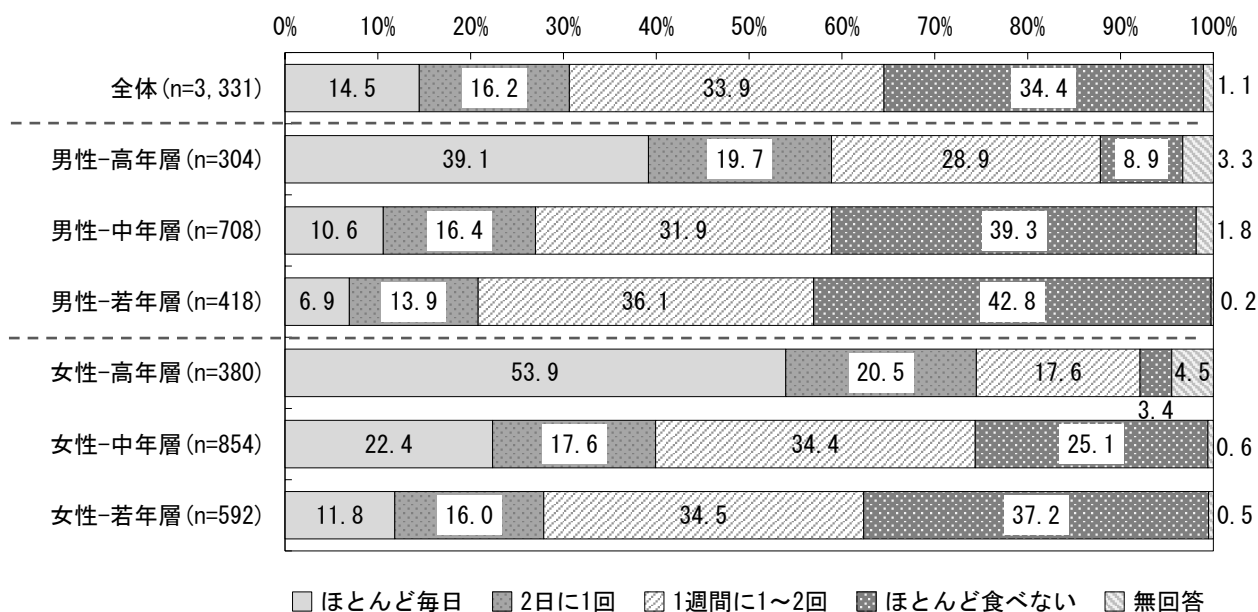
⑨果物類（生鮮、缶詰問わず含む）

果物類（生鮮、缶詰問わず含む）については、高年層では、男女とも「ほとんど毎日」と回答した人の割合が最も多くなっています。

一方、中年層では、男性では「ほとんど食べない」、女性では「1週間に1～2回」と回答した人の割合が最も多く、若年層では、男女とも「ほとんど食べない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-37 ここ1週間の食事の様子（果物類（生鮮、缶詰問わず含む））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）



※高年層では、設問が「果物類（缶詰含む）」となっています。

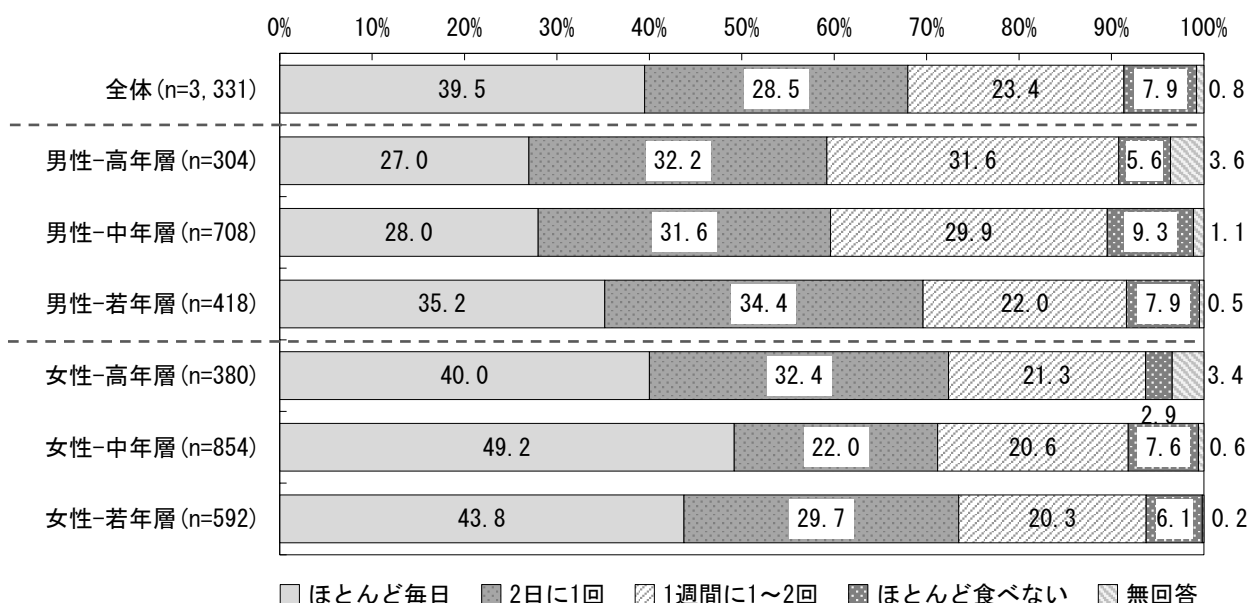
⑩油脂類（炒め、揚げ、パンに塗るバター等）

油脂類（炒め、揚げ、パンに塗るバター等）については、2日に1回以上（「ほとんど毎日」「2日に1回」の合計）と回答した人の割合が全体で68.0%となっています。

男性の若年層及び女性の各年齢層では、2日に1回以上と回答した人の割合が約7割となっており、男性の高年層及び中年層では6割弱となっています。

図-38 ここ1週間の食事の様子（油脂類（炒め、揚げ、パンに塗るバター等））

（64歳以下：問10/65歳以上：問11）



※高年層では、設問が「油脂類（バターや油等を使う料理）」となっています。

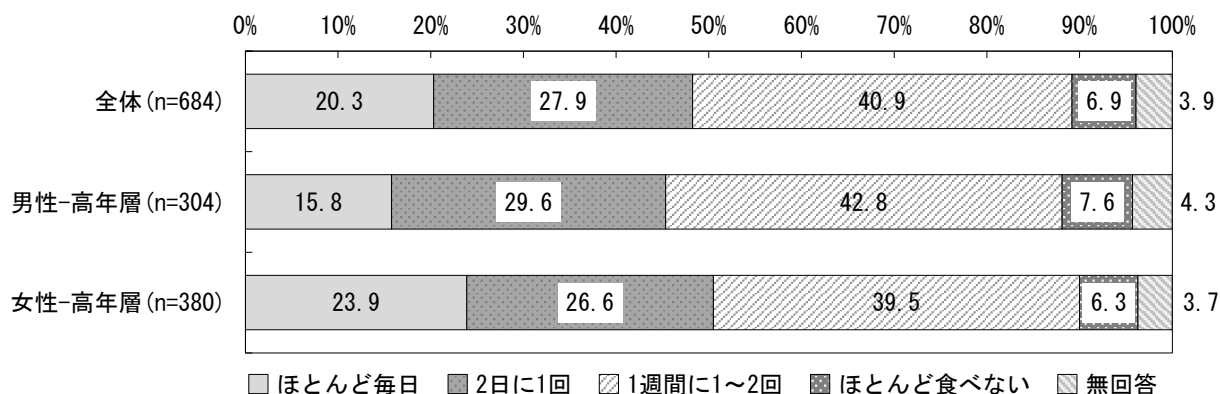
⑪海藻類（わかめ、ひじき等、乾物含む）

海藻類（わかめ、ひじき等、乾物含む）については、男女とも「1週間に1~2回」と回答した人の割合が最も多く、次いで、「2日に1回」と回答した人の割合が多くなっています。

また、男性と比較して、女性の方が海藻類を摂る機会が多くなっています。

図-39 ここ1週間の食事の様子（海藻類（わかめ、ひじき等、乾物含む））

（65歳以上：問11）



※中年層、若年層には設問を設定していません。

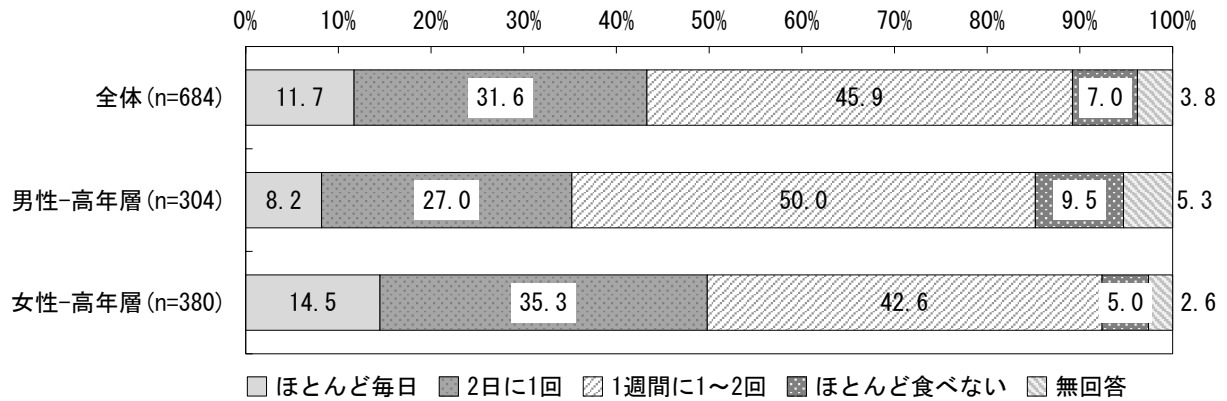
⑫いも類（ジャガイモ、さつまいも等）

いも類（ジャガイモ、さつまいも等）については、男女とも「1週間に1～2回」と回答した人の割合が最も多く、次いで、「2日に1回」と回答した人の割合が多くなっています。

また、男性と比較して、女性の方がいも類を摂る機会が多くなっています。

図-40 ここ1週間の食事の様子（いも類（ジャガイモ、さつまいも等））

（65歳以上：問11）



※中年層、若年層には設問を設定していません。

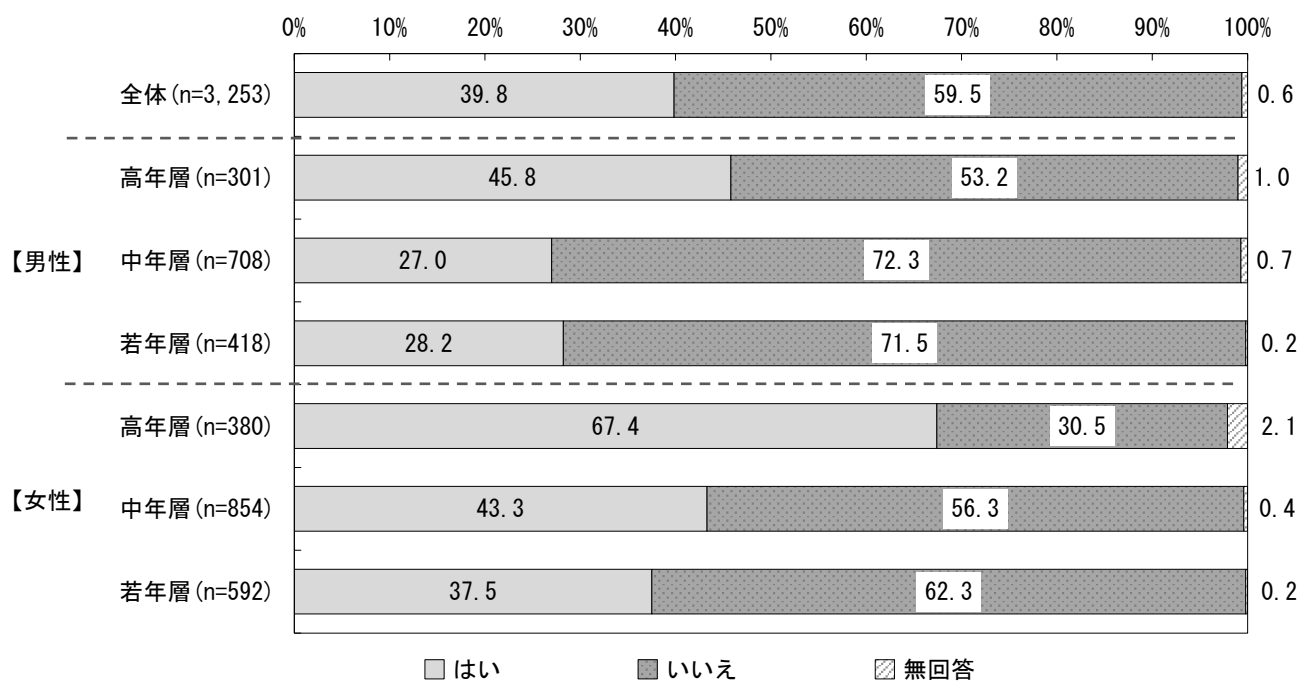
(4) 減塩の取組

①食塩摂取目標量（男性 8g 未満、女性 7g 未満）の認知度

食塩摂取目標量を知っていると回答した人の割合は、全体では 39.8%となっており、各年齢層とも女性が男性より多くなっています。また、男性では若年層が中年層より割合が多くなっていますが、女性では、高年層ほど割合が多くなっています。

図-41 食塩摂取目標量（男性 8g 未満、女性 7g 未満）の認知度

(64 歳以下：問 13 (5) /65 歳以上：問 13 (8))



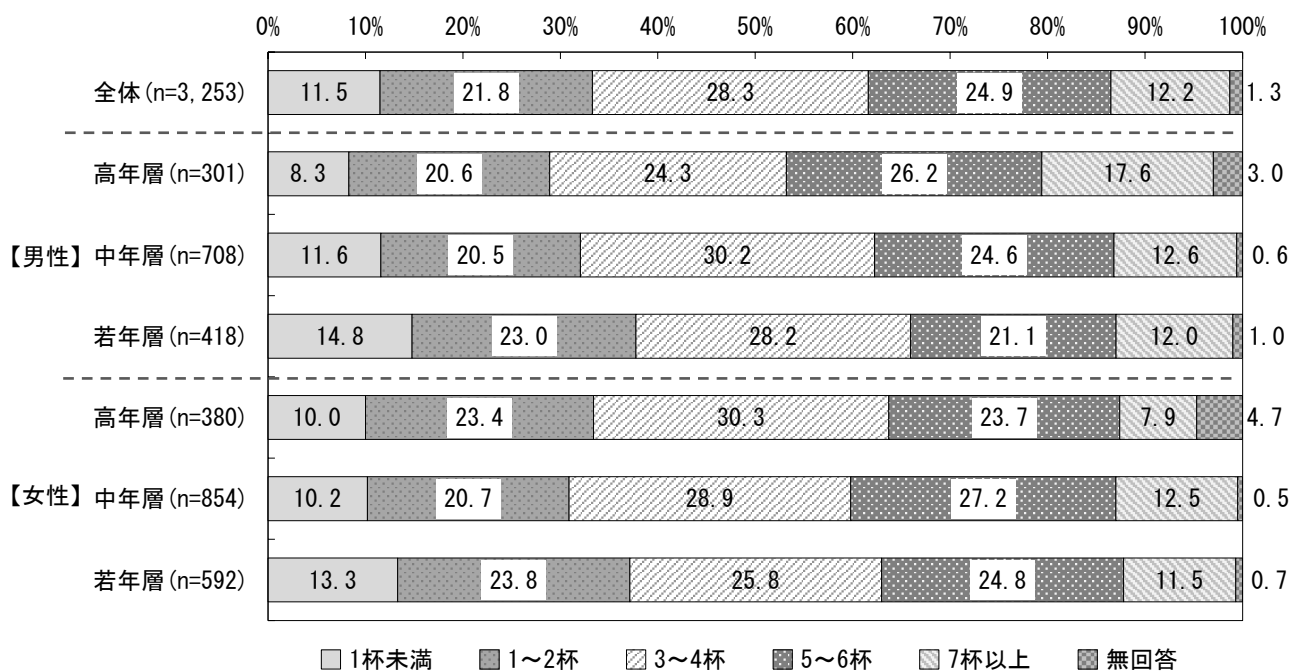
② 1週間に飲むみそ汁の量

1週間に飲むみそ汁の量は、全体では「3～4杯」と回答した人の割合が28.3%と最も多くなっています。

年齢層別に「3～4杯」と回答した人の割合を見ると、男性では中年層で30.2%と最も多く、女性では高年層で30.3%と最も多くなっています。

なお、週に5杯以上飲むと回答した人の割合は、全体では37.1%となっており、年齢層別に見ると、男性では高年層で43.8%と最も多く、女性では中年層で39.7%と最も多くなっています。

図-42 1週間に飲むみそ汁の量
(64歳以下：問13(11)ア. /65歳以上：問13(5)ア.)



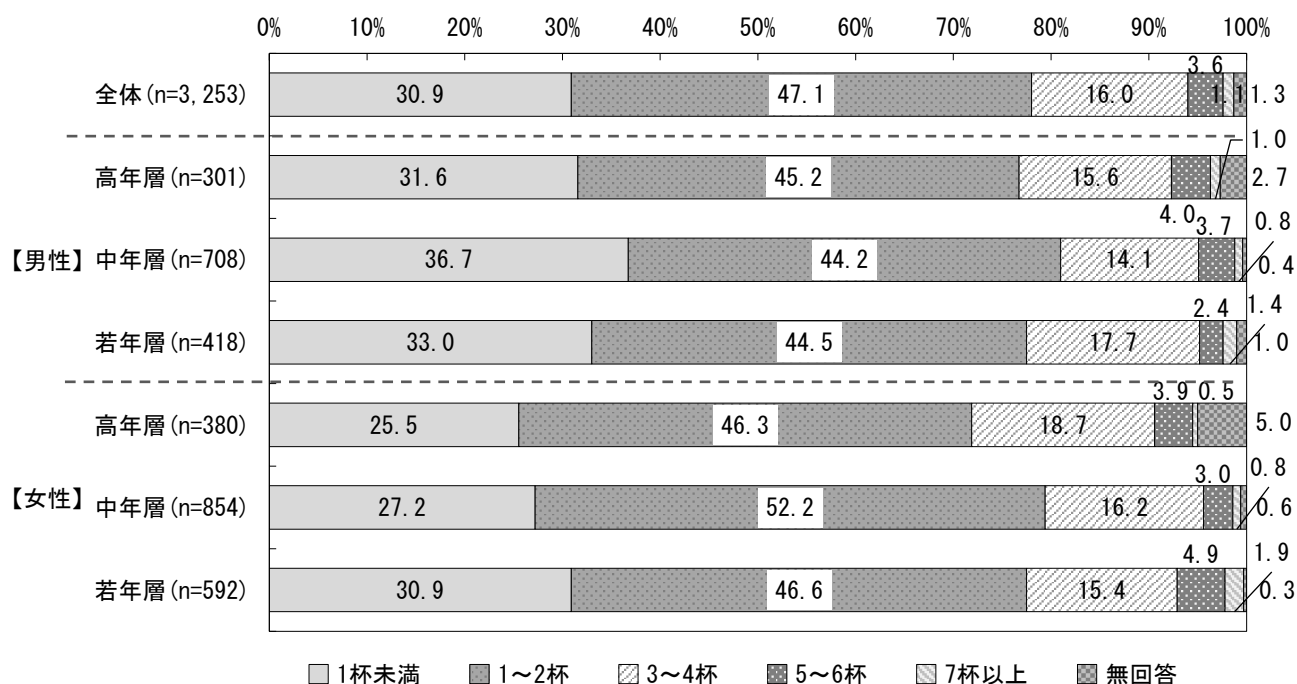
③ 1週間に飲むすまし汁やスープの量

1週間に飲むすまし汁やスープの量は、全体では「1～2杯」と回答した人の割合が47.1%と最も多くなっています。

年齢層別に「1～2杯」と回答した人の割合を見ると、男性では高年層で45.2%と最も多く、女性では中年層で52.2%と最も多くなっています。

なお、週に5杯以上飲むと回答した人の割合は、全体では4.7%となっており、年齢層別に見ると、男性では高年層で5.0%と最も多く、女性では若年層で6.8%と最も多くなっています。

図-43 1週間に飲むすまし汁やスープの量
(64歳以下：問13(11)イ./65歳以上：問13(5)イ.)



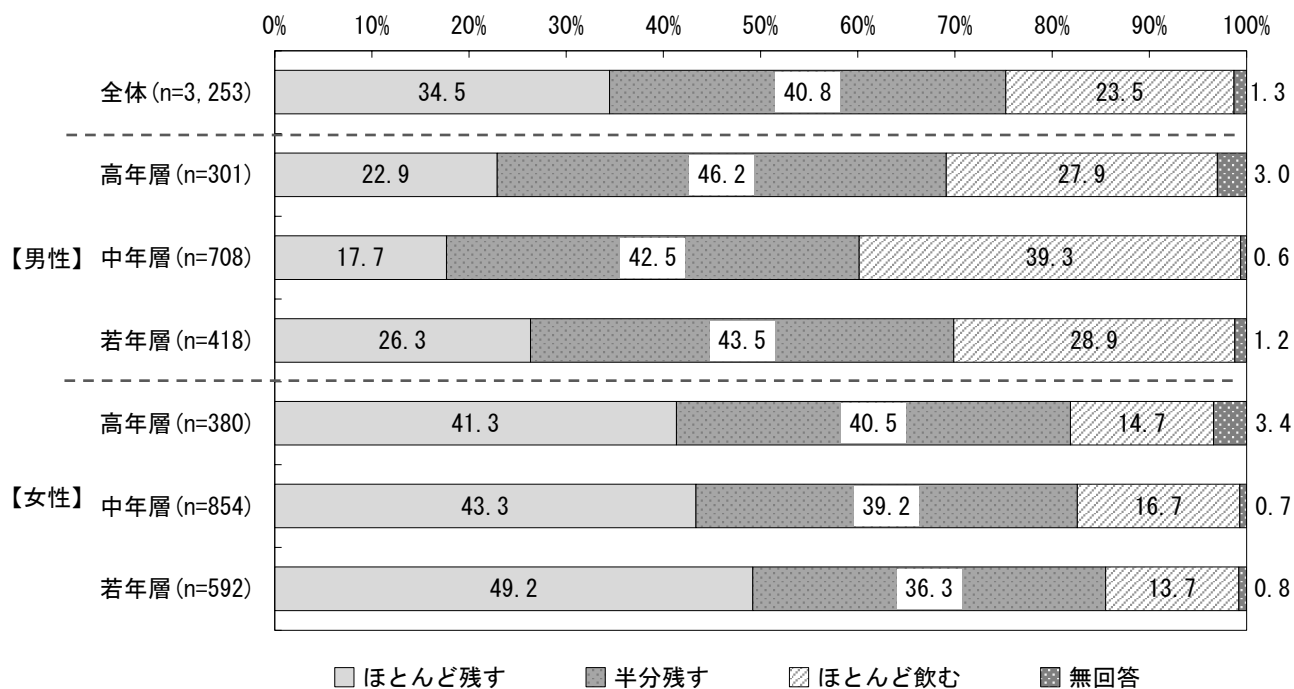
④麺類の汁を飲む量

全体では、麺類の汁を「半分残す」と回答した人の割合が最も多く 40.8%となっており、男性では各年齢層で「半分残す」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、女性では各年齢層で「ほとんど残す」と回答した人の割合が最も多くなっています。

なお、「ほとんど飲む」と回答した人の割合は、全体では 23.5%となっており、各年齢層とも、男性が女性より多くなっており、最も多い男性の中年層では、39.3%となっています。

図-44 麺類の汁を飲む量

(64 歳以下：問 13 (11) ウ. /65 歳以上：問 13 (5) ウ.)

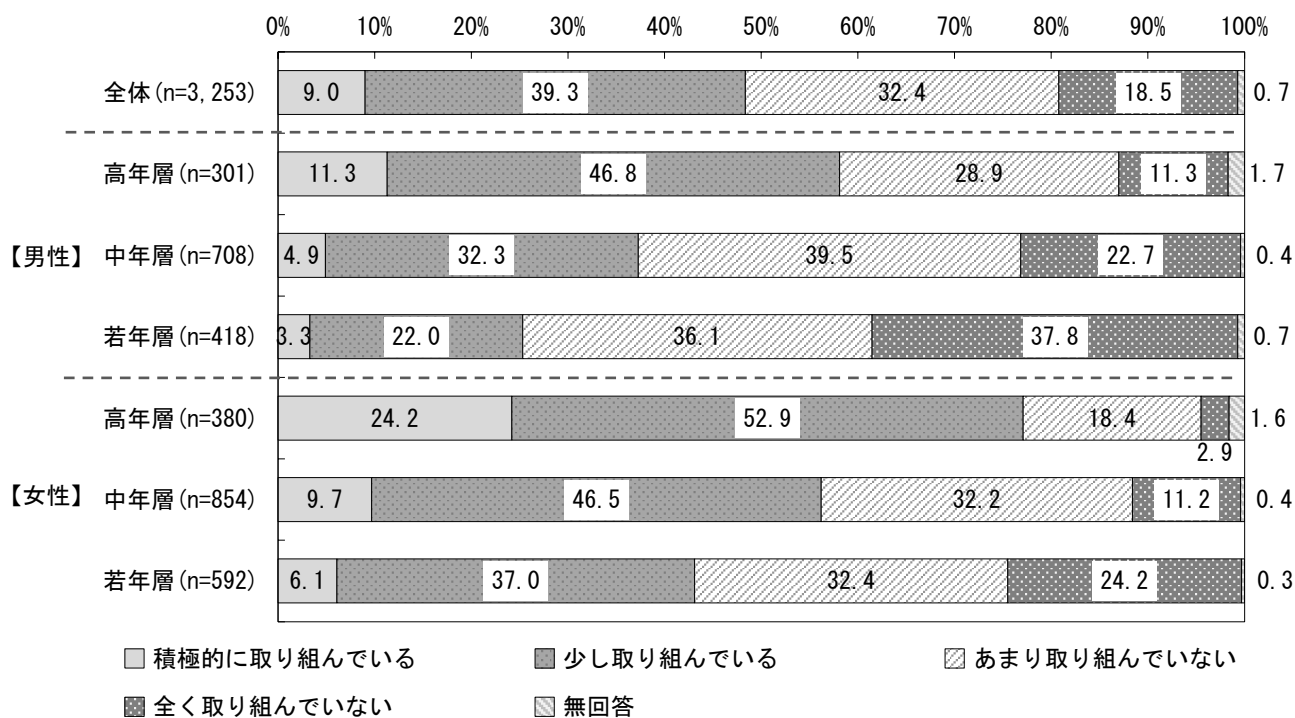


⑤減塩の取り組み

減塩に取り組んでいる（「積極的に取り組んでいる」「少し取り組んでいる」の合計）と回答した人の割合は、全体では48.3%となっており、男女とも、高年層ほど多くなっています。

図-45 減塩の取り組み

(64 歳以下：問 13 (13) /65 歳以上：問 13 (9))



(5) 料理ごとの1週間に食べる回数と量

①煮物料理

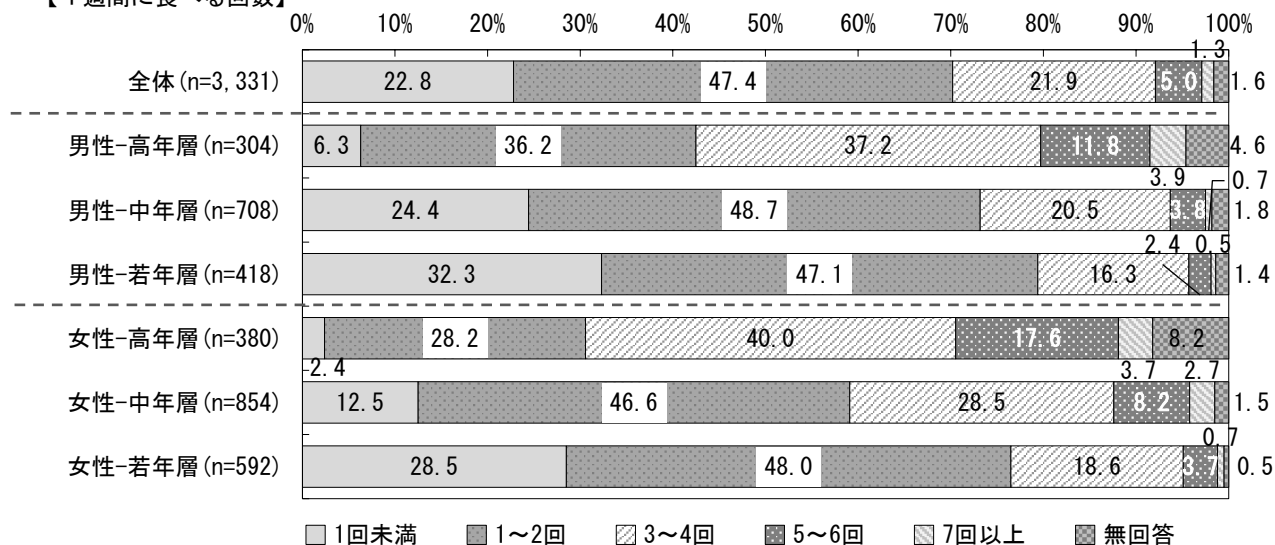
煮物料理については、全体では、1週間に「1～2回」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、高年層ほど摂る機会が増加しています。

また、1回に食べる量では、性別・年齢層を問わず、「普通（1皿）」と回答した人の割合が最も多くなっています。

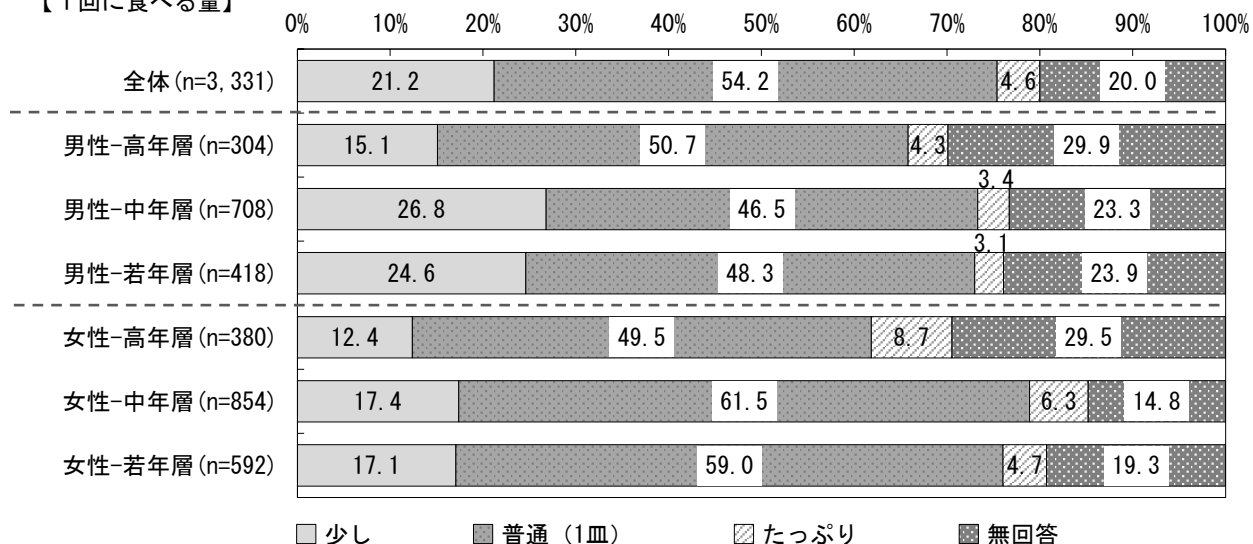
図-46 料理ごとの1週間に食べる回数と量（煮物料理）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））

【1週間に食べる回数】



【1回に食べる量】



②酢の物・和え物

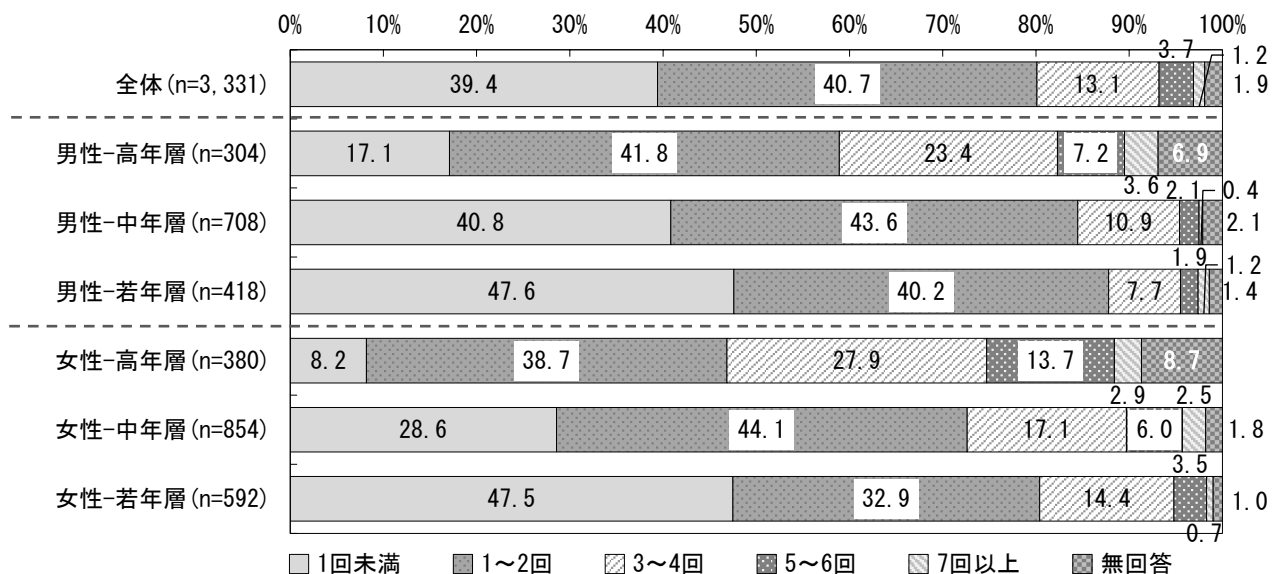
酢の物・和え物については、全体では、1週間に「1～2回」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、高年層ほど摂る機会が増加しています。

また、1回に食べる量では、男性では、各年齢層で「少し」と回答した人の割合が最も多くなっており、女性では、高年層及び中年層で「普通（1皿）」、若年層で「少し」と回答した人の割合が最も多くなっています。

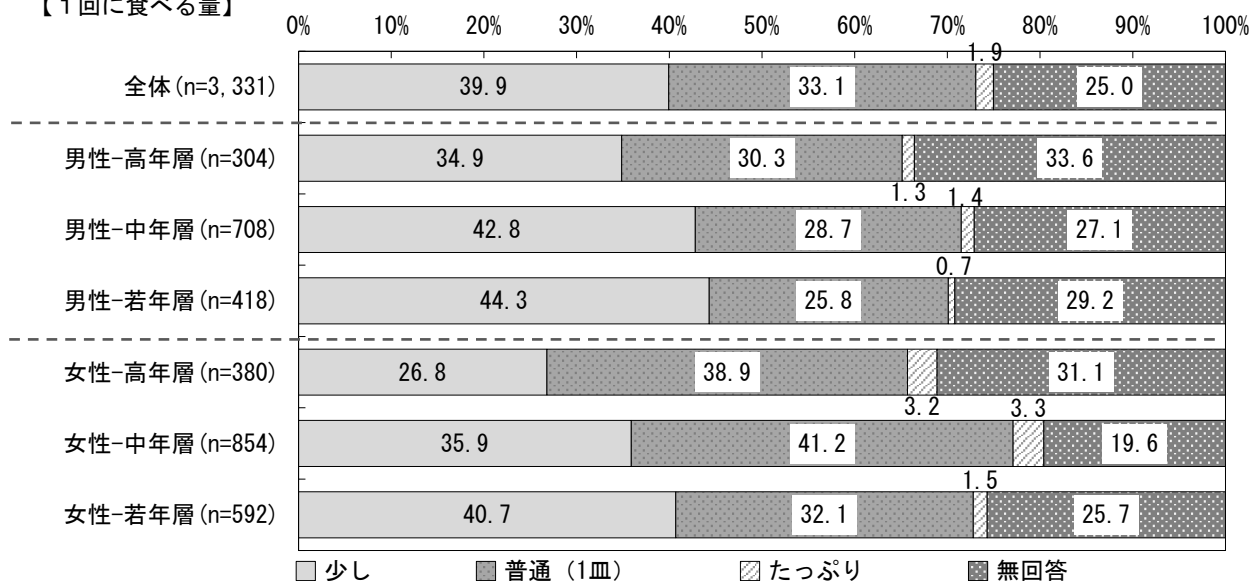
図-47 料理ごとの1週間に食べる回数と量（酢の物・和え物）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））

【1週間に食べる回数】



【1回に食べる量】



③炒め物

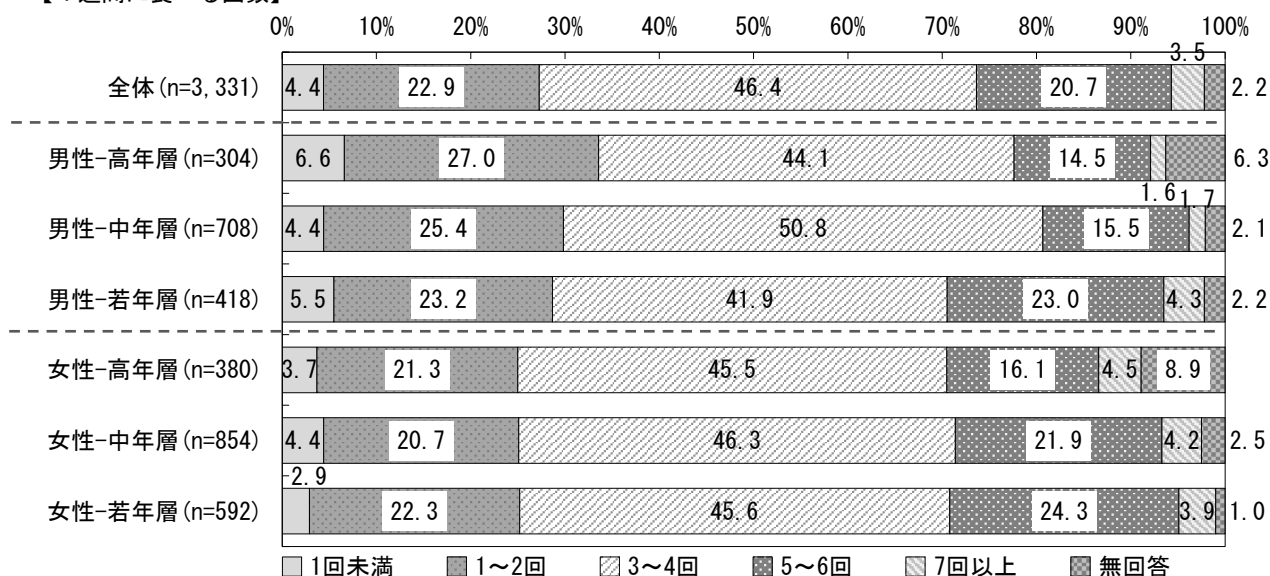
炒め物については、全体では、1週間に「3～4回」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、若年齢層ほど摂る機会が増加しています。

また、1回に食べる量では、性別・年齢層を問わず、「普通（1皿）」と回答した人の割合が最も多くなっています。

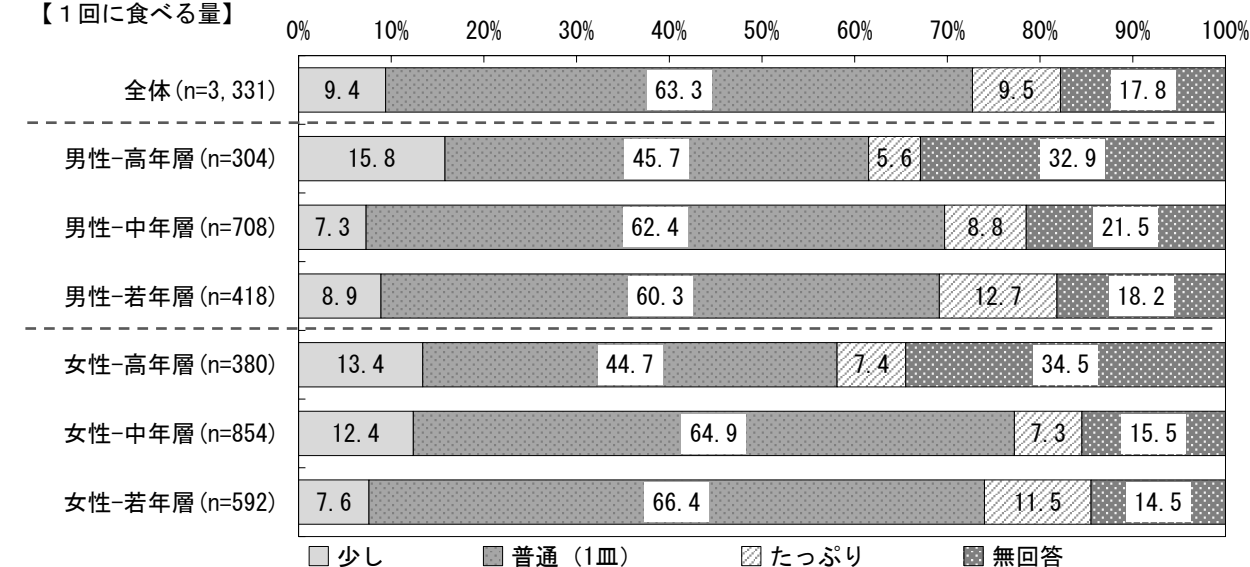
図-48 料理ごとの1週間に食べる回数と量（炒め物）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））

【1週間に食べる回数】



【1回に食べる量】



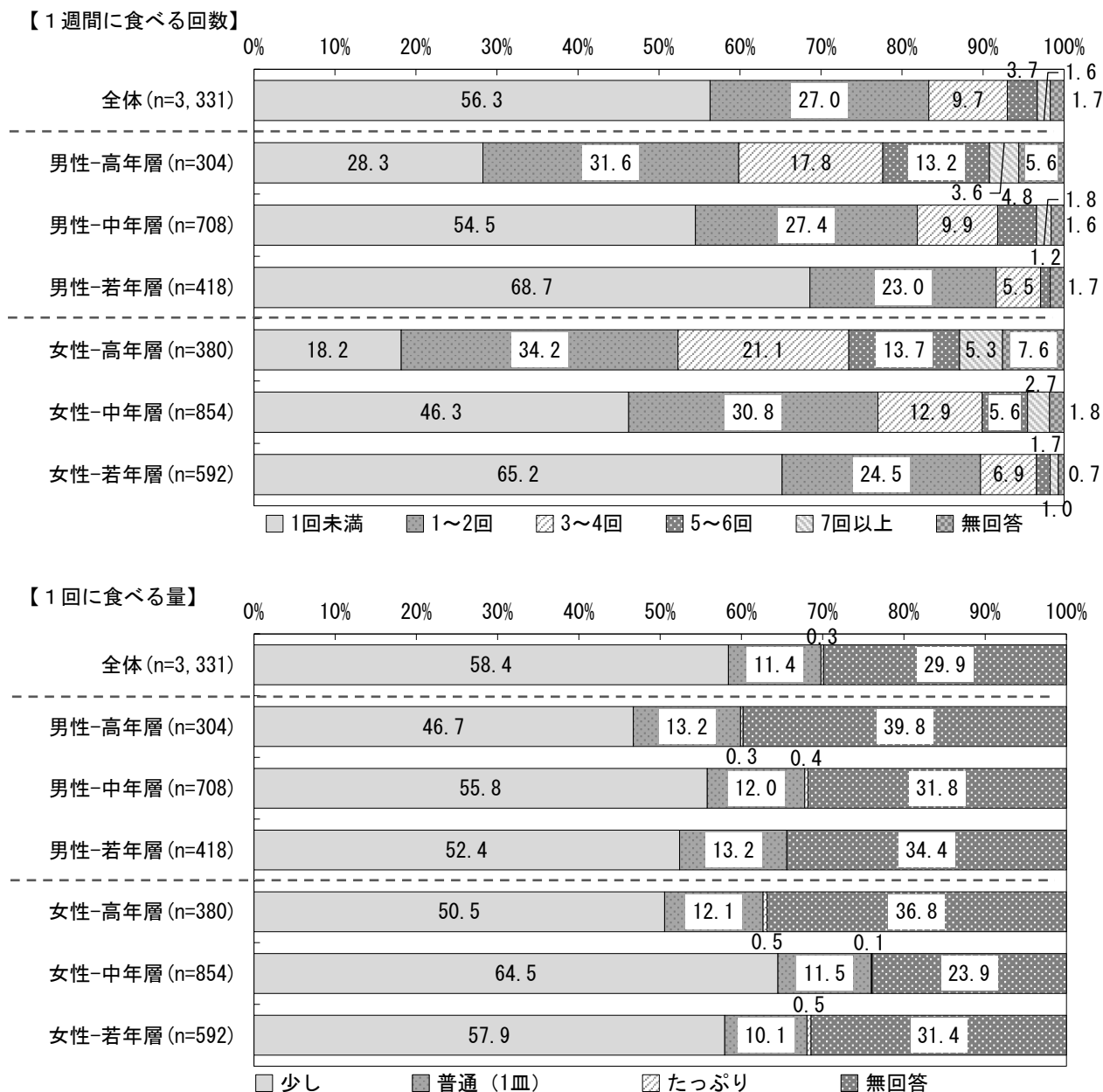
④梅干・佃煮

梅干・佃煮については、全体では、1週間に「1回未満」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、高年層ほど摂る機会が増加しています。

また、1回に食べる量では、性別・年齢層を問わず、「少し」と回答した人の割合が最も多くなっていきます。

図-49 料理ごとの1週間に食べる回数と量（梅干・佃煮）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））



⑤漬物

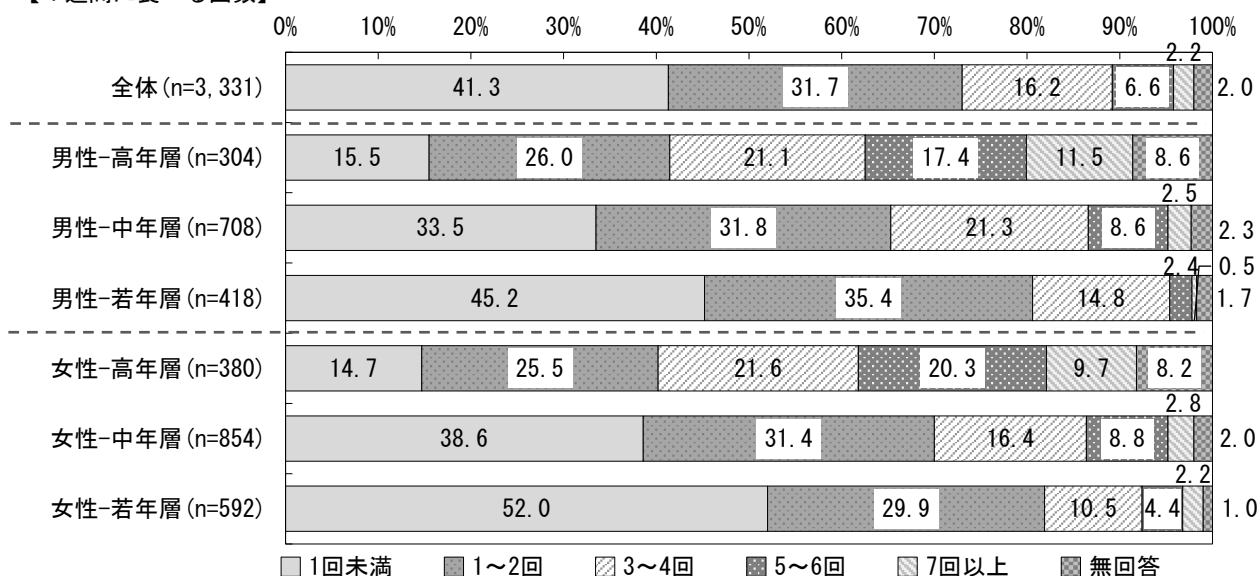
漬物については、全体では、1週間に「1回未満」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、高年層ほど摂る機会が増加しています。

また、1回に食べる量では、性別・年齢層を問わず、「少し」と回答した人の割合が最も多くなっていきます。

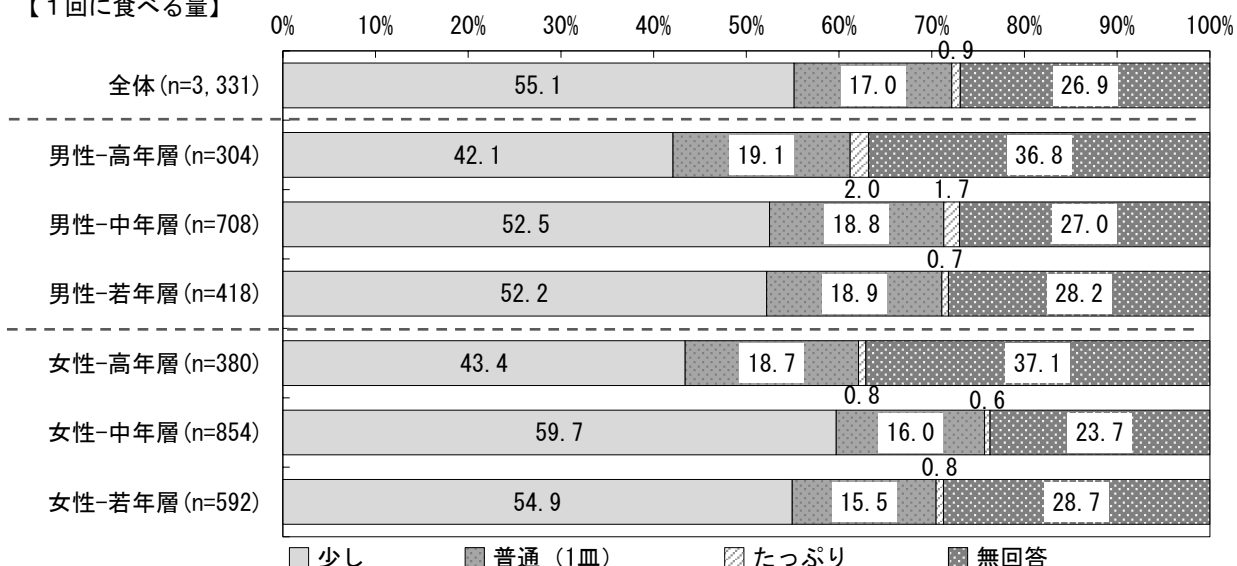
図-50 料理ごとの1週間に食べる回数と量（漬物）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））

【1週間に食べる回数】



【1回に食べる量】



⑥食卓しょうゆ・ソース（１週間に使用する頻度と量）

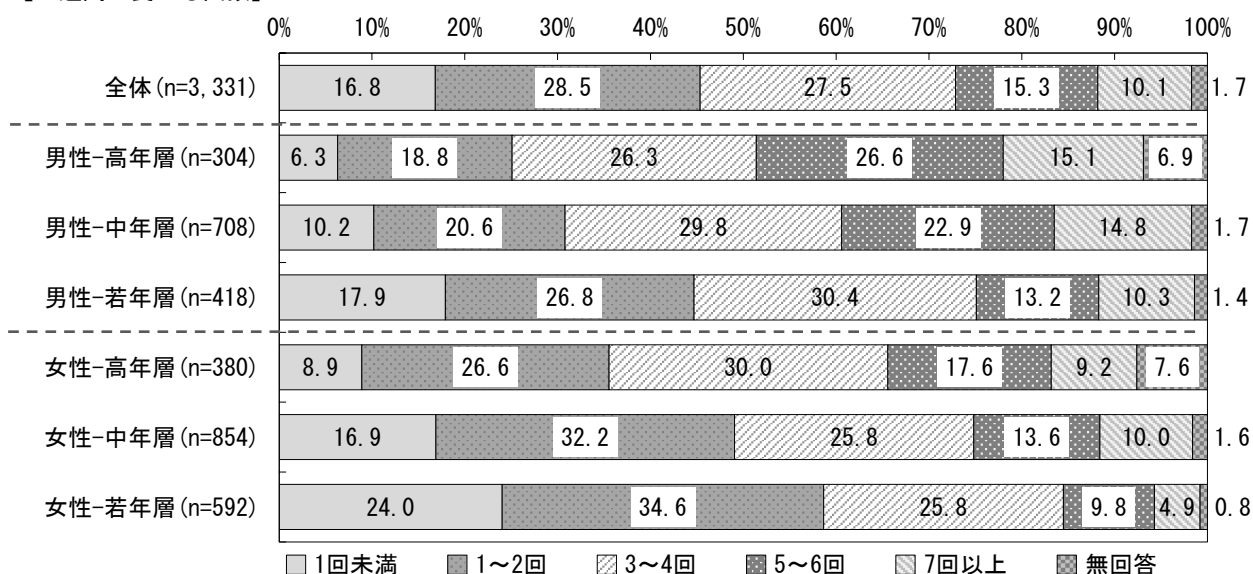
食卓しょうゆ・ソースについては、全体では、１週間に「１～２回」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、高年層ほど摂る機会が増加しています。

また、１回に使用する量では、性別・年齢層を問わず、「少し」と回答した人の割合が最も多くなっていきます。

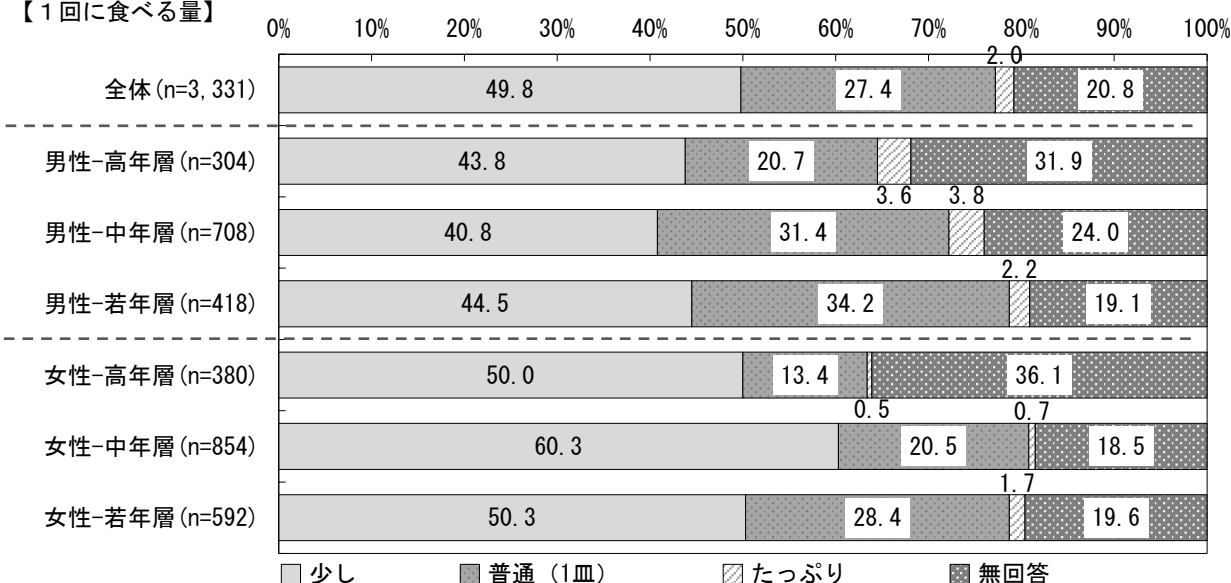
図-51 料理ごとの１週間に使用する回数と量（食卓しょうゆ・ソース）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））

【１週間に食べる回数】



【１回に食べる量】



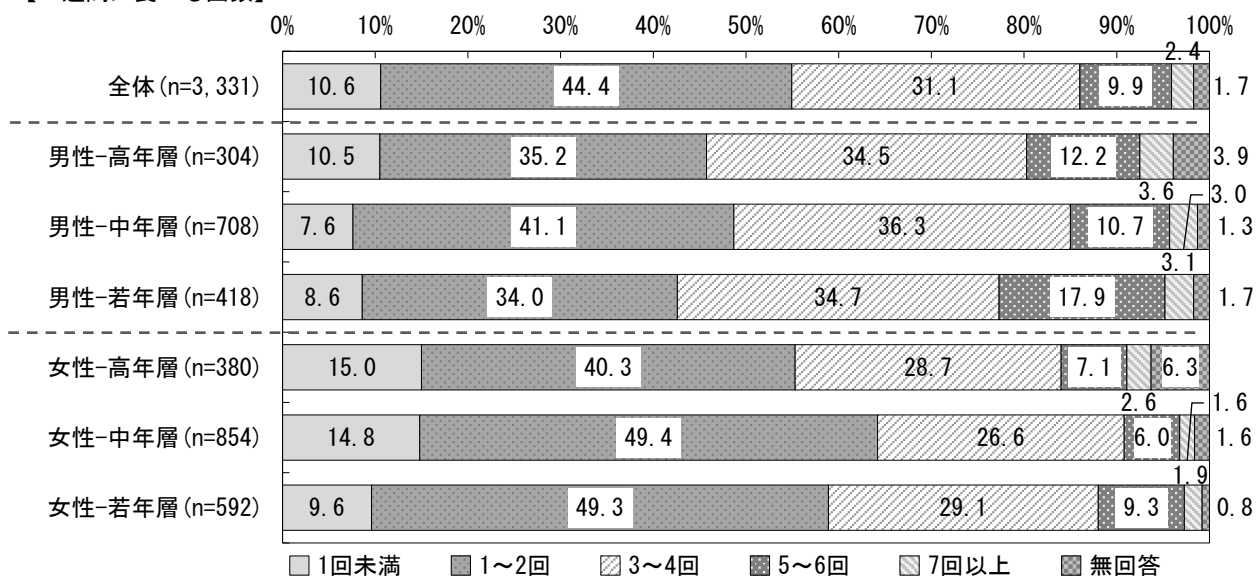
⑦麺類

麺類については、全体では、1週間に「1～2回」と回答した人の割合が最も多くなっており、男女とも、若年層で摂る機会が最も多くなっています。

図-52 料理ごとの1週間に食べる回数と量（麺類）

（64歳以下：問13（10）/65歳以上：問13（4））

【1週間に食べる回数】



※麺類については、1回あたりの量の設問を設定していません。

（６）取組の認知度

①和光食育推進店の認知度

和光食育推進店について知っている（「はい」と回答、以下同じ。）人の割合は、全体で 16.4% となっており、男女とも高年層ほど多くなっており、各年齢層で女性が男性を上回っています。

なお、男女とも、各年齢層で知らない（「いいえ」と回答）人が、知っている人を大きく上回っています。

地区別では、知っている人の割合は北地区で 18.0% と最も多くなっており、次いで、中央地区で 15.0%、南地区で 10.7% となっています。

図-53 和光食育推進店の認知度
(64 歳以下：問 11/65 歳以上：問 10)

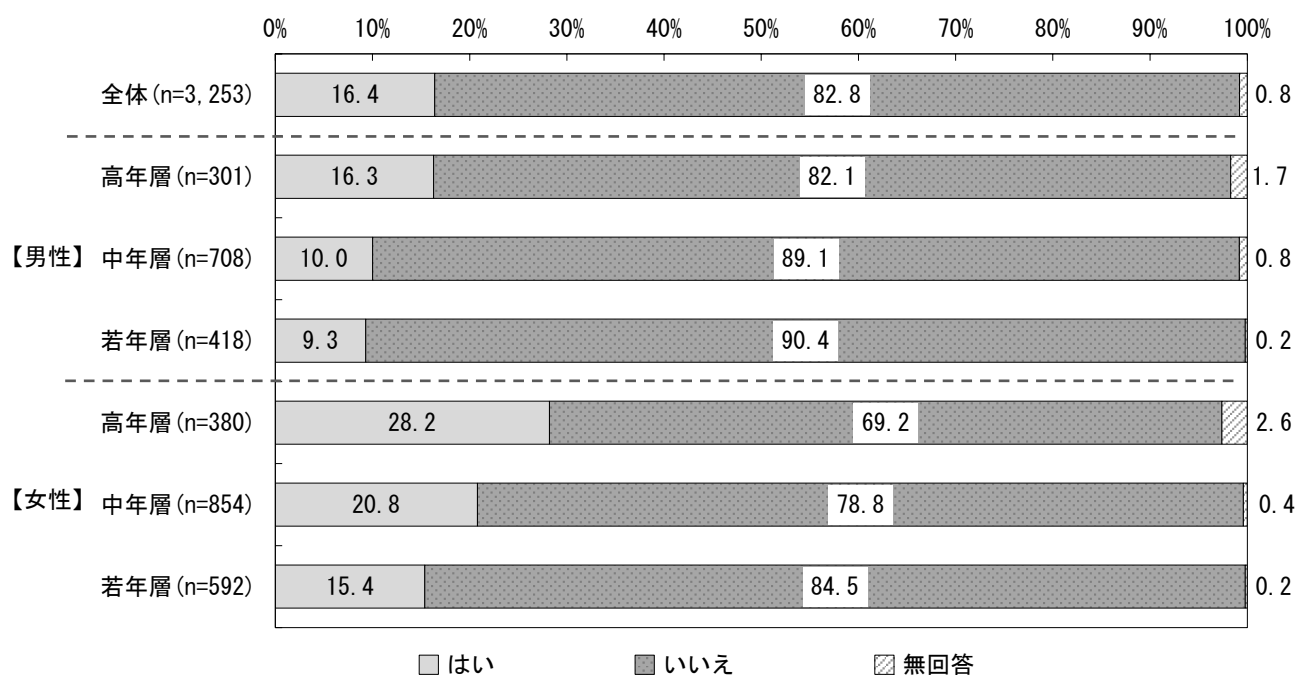
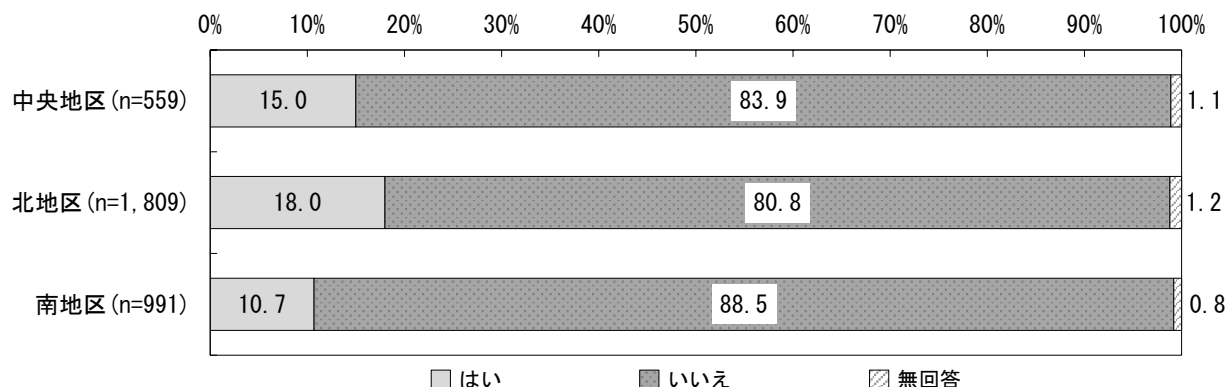


図-54 地区別の和光食育推進店の認知度



②食育認定マークの認知度

食育認定マークについて知っている（「はい」と回答、以下同じ。）人の割合は、全体では12.2%となっており、年齢層別では、男女とも高年層が最も多く、男性で13.6%、女性で21.3%となっています。

なお、各年齢層とも知らない（「いいえ」と回答）人が知っている人を大きく上回っています。

地区別では、知っている人の割合は北地区で15.8%と最も多くなっており、次いで、中央地区で14.8%、南地区で8.1%となっています。

図-55 食育認定マークの認知度
(64歳以下：問12/65歳以上：問9)

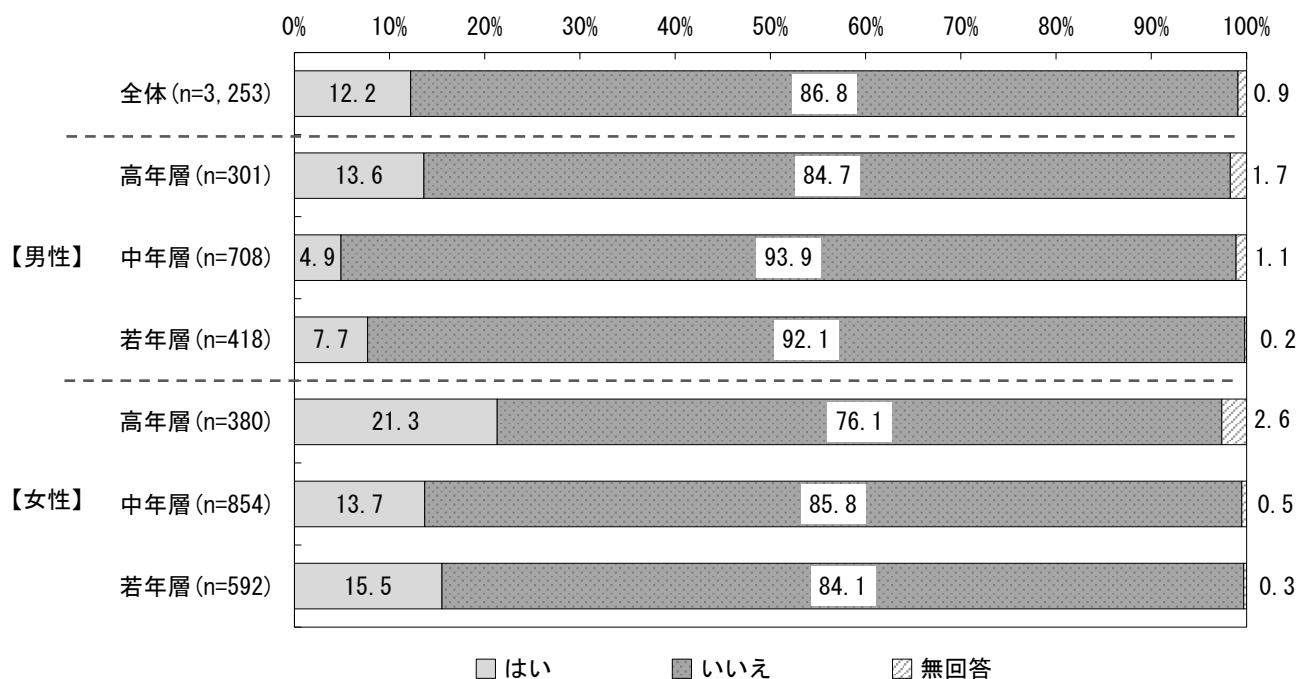
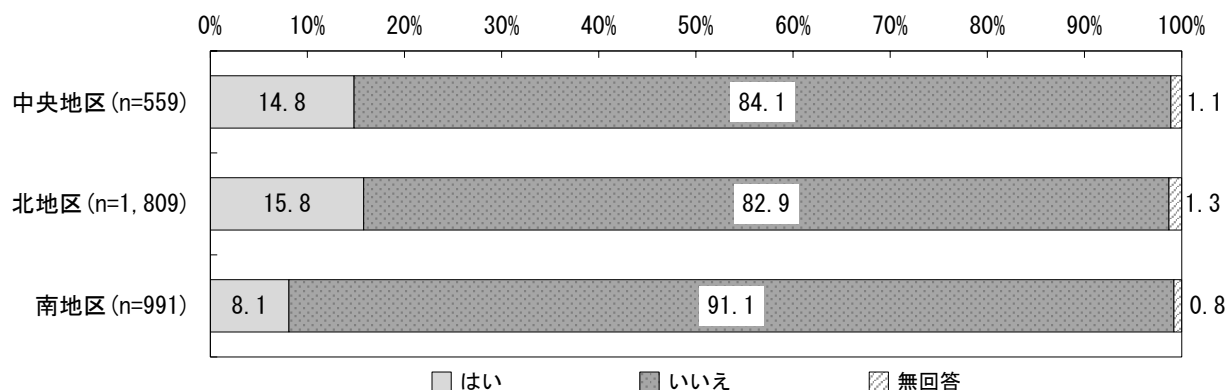


図-56 地区別の食育認定マークの認知度



2-3 ライフスタイルについて

(1) 普段のライフスタイル

①睡眠による休養

睡眠による休養が十分とれていると回答した人の割合は、全体では 66.1%となっており、高年層では、男女とも 8 割を超えているのに対して、中年層及び若年層では約 6 割となっています。

また、「8 時間以上 9 時間未満」と回答した人を除き、睡眠時間が短くなるほど、睡眠による休養が十分とれていると回答した人の割合は少なくなっており、睡眠時間が 5 時間未満の人では、休養が十分とれていないと回答した人の方が、割合が多くなっています。

図-57 睡眠による休養が十分とれている人

(64 歳以下：問 3/65 歳以上：問 3)

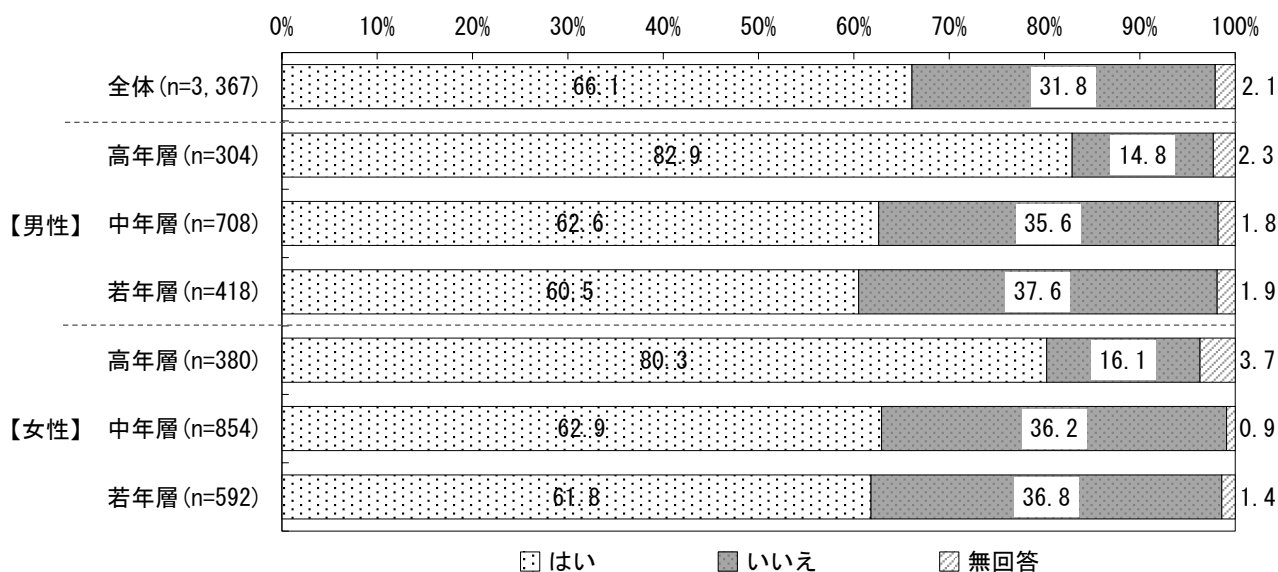
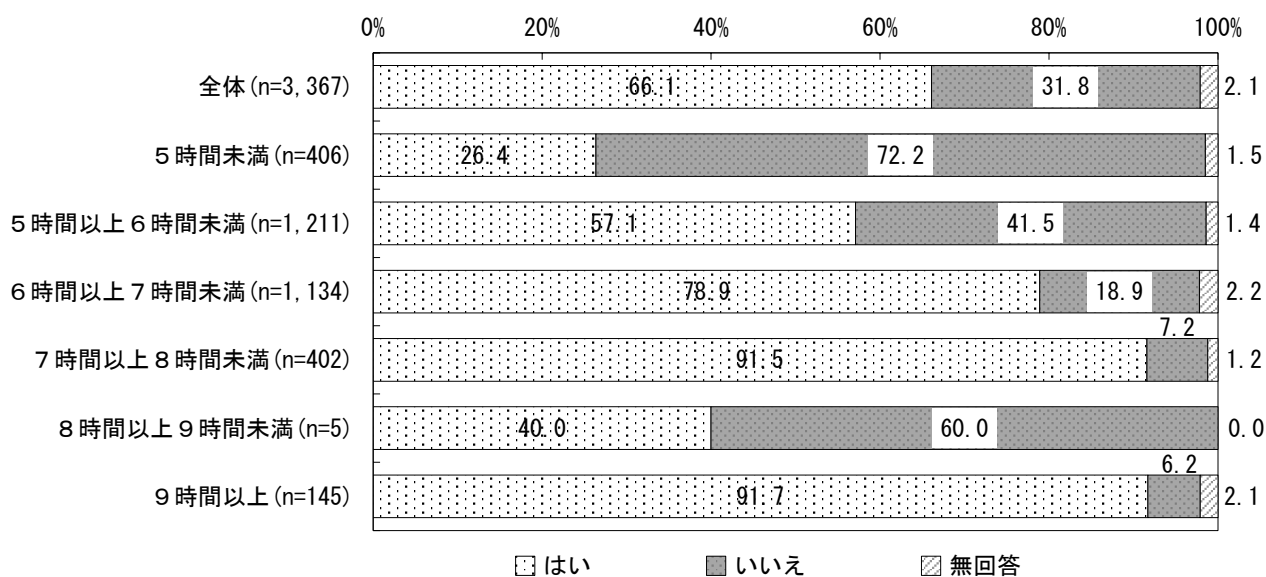


図-58 睡眠時間別の睡眠による休養が十分とれている人



②過去1年以内の健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）の受診

過去1年以内に、健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受診したと回答した人の割合は、全体で79.9%となっており、男性では、若年層ほど多くなっているのに対して、女性では、若年層が70.4%と他の年齢層より少なくなっています。

また、肥満者（BMI 25.0以上）の人及びやせ（BMI 18.5未満）の人では、標準の人と比較して、健診を受診したと回答した人の割合が低くなっています。

図-59 過去1年以内の健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受診した人合
(64歳以下：問3/65歳以上：問3)

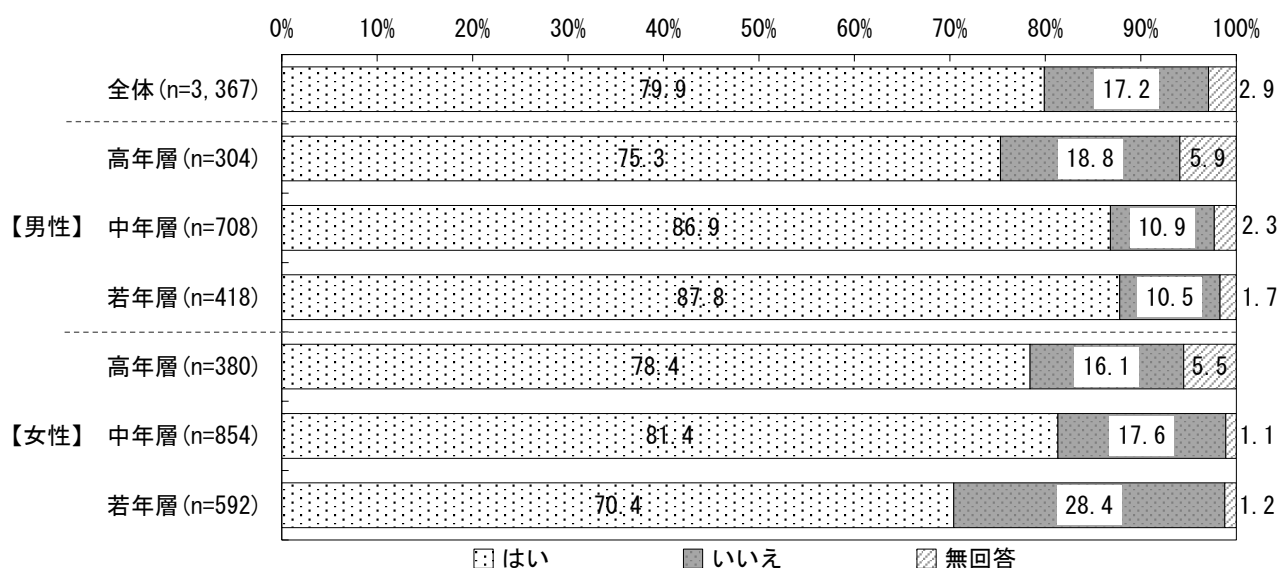
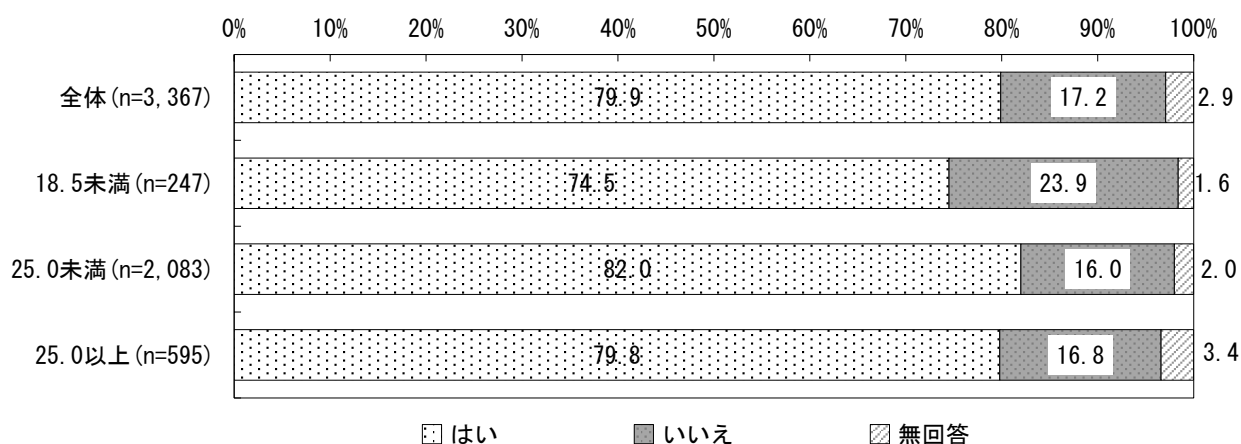


図-60 BMI区分ごとの健診を受診した人合



③健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受けない理由

健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受診しなかった理由は、全体では「多忙、都合が合わない」と回答した人の割合が30.3%と最も多くなっており、次いで「その他」が17.1%、「必要性を感じない」が11.0%となっています。

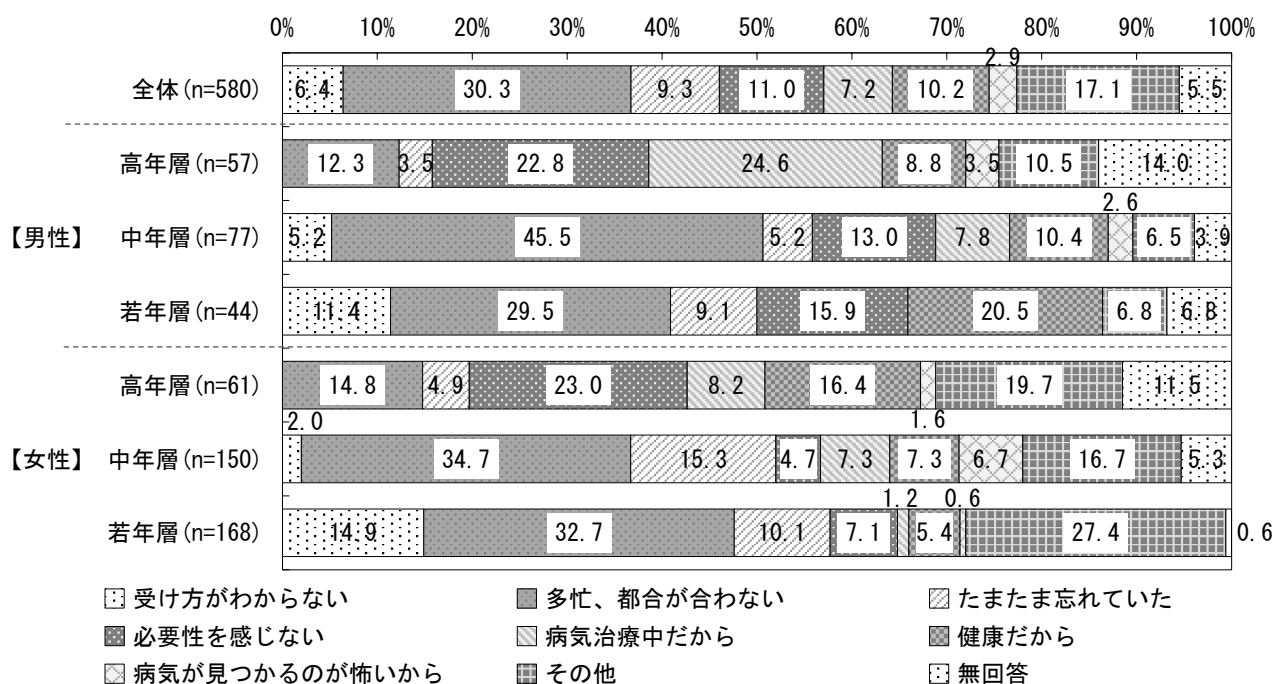
年齢層別で見ると、男性高年層では、「病気治療中だから」が24.6%と最も多く、次いで、「必要性を感じない」が22.8%となっており、女性高年層では、「必要性を感じない」が23.0%と最も多く、次いで「その他」が19.7%となっています。

男性中年層では、「多忙、都合が合わない」が45.5%と最も多く、次いで、「必要性を感じない」が13.0%となっており、女性中年層では、「多忙、都合が合わない」が34.7%と最も多く、次いで「その他」が16.7%となっています。

男性若年層では、「多忙、都合が合わない」が29.5%と最も多く、次いで、「健康だから」が20.5%となっており、女性若年層では、「多忙、都合が合わない」が32.7%と最も多く、次いで「その他」が27.4%となっています。

図-61 健診（健康診断、健康診査および人間ドック等）を受けない理由

（64歳以下：問3-1/65歳以上：問3-1）



■その他の内容

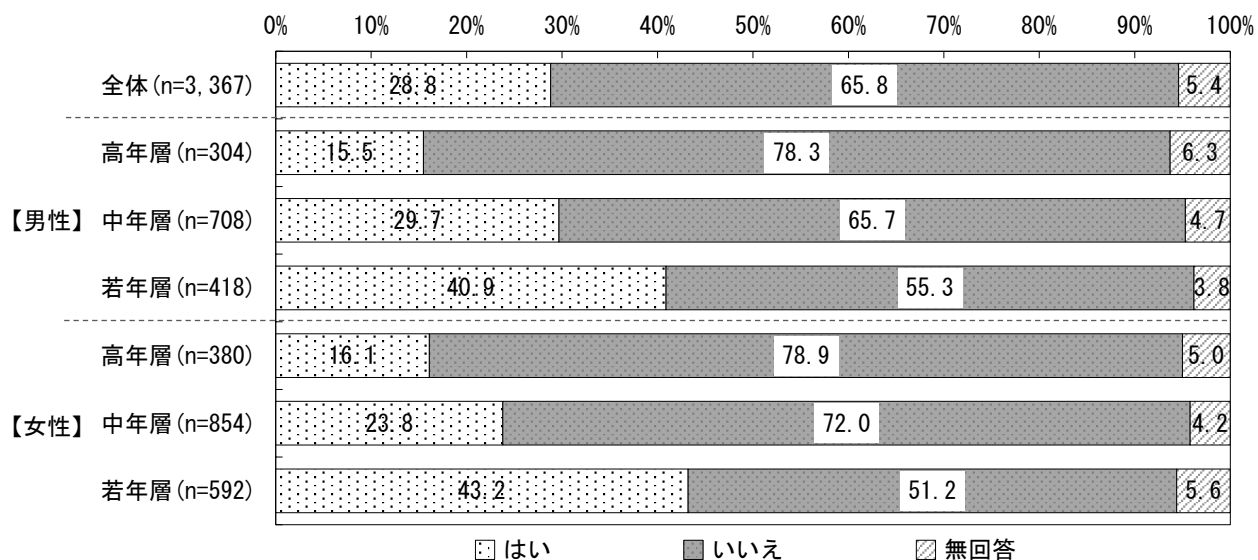
その他の意見	件数	その他の意見	件数
妊娠・出産	19	その他	9
育休又は産休	14	（その他内容）	
通院中、他の検査を受けている	15	体重計に乗らないから	
金銭面の理由	9	市の申し込みで抽選にはずれたため	
予定が合わない	7	放射線が嫌	
会社に勤めていない（休職・転職活動等）	6	会社がやってくれない	
予定はしている	5	3年前に受けたから	
受診機会が不明	4	特に気にしていない	
面倒、なんとなく	6	動けないから	
遠い、近くに無い	2	結果を色々言われるから	
		2年に1回でいいかと思っている	

④過去1年間で±3 kg 以上の体重の増減

過去1年以内に、±3 kg 以上の体重の増減があったと回答した人の割合は、全体では28.8%となっており、男女とも若年層ほど多く、男性若年層で40.9%、女性若年層で43.2%となっています。

図-62 過去1年間で±3 kg 以上の体重の増減があった人

(64歳以下：問3/65歳以上：問3)



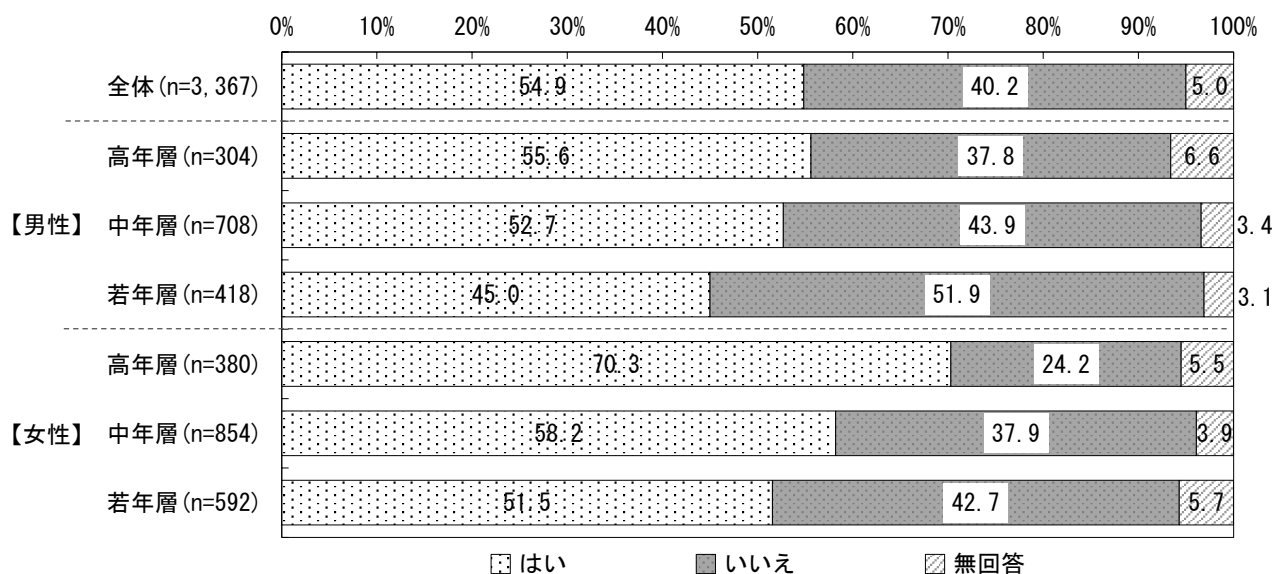
(2) 歯の健康

①過去1年以内の歯科健診の受診

過去1年以内に、歯科健診を受診したと回答した人の割合は、全体では54.9%となっており、男女とも若年層ほど少なく、男性若年層で45.0%、女性若年層で51.5%となっています。

図-63 過去1年以内に歯科健診を受診した人

(64歳以下：問3/65歳以上：問3)

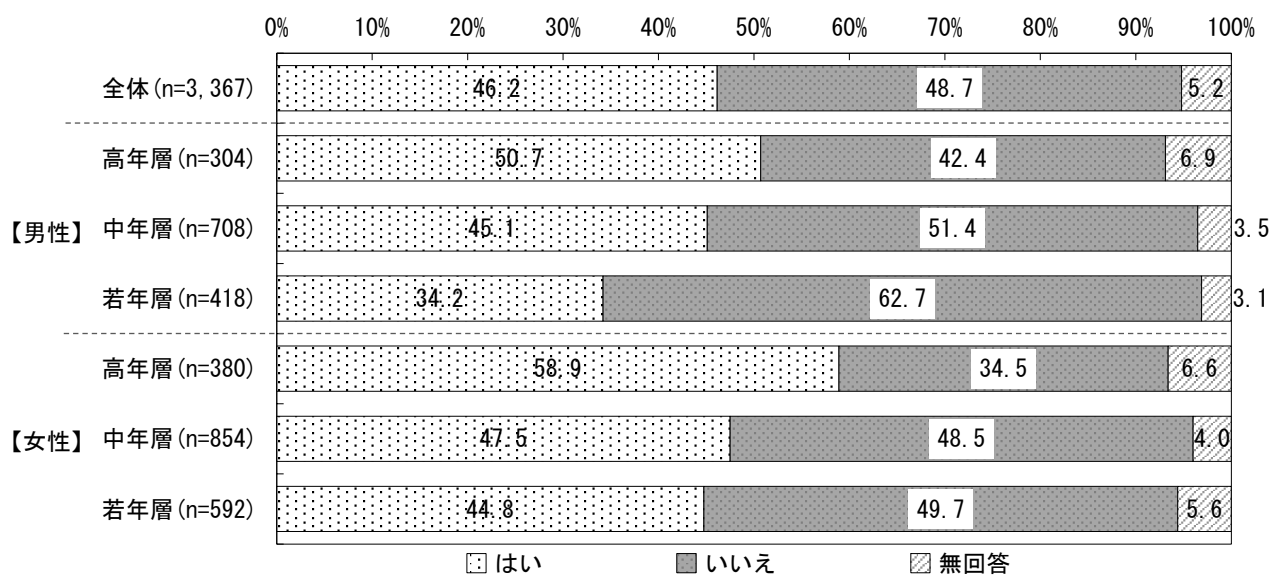


②過去1年以内の治療を目的とした歯科受診

過去1年以内に、治療を目的とした歯科を訪れたと回答した人の割合は、全体では46.2%となっており、男女とも若年層ほど少なく、男性若年層で34.2%、女性若年層で44.8%となっています。

図-64 過去1年以内の治療を目的とした歯科受診をした人

(64歳以下：問3/65歳以上：問3)



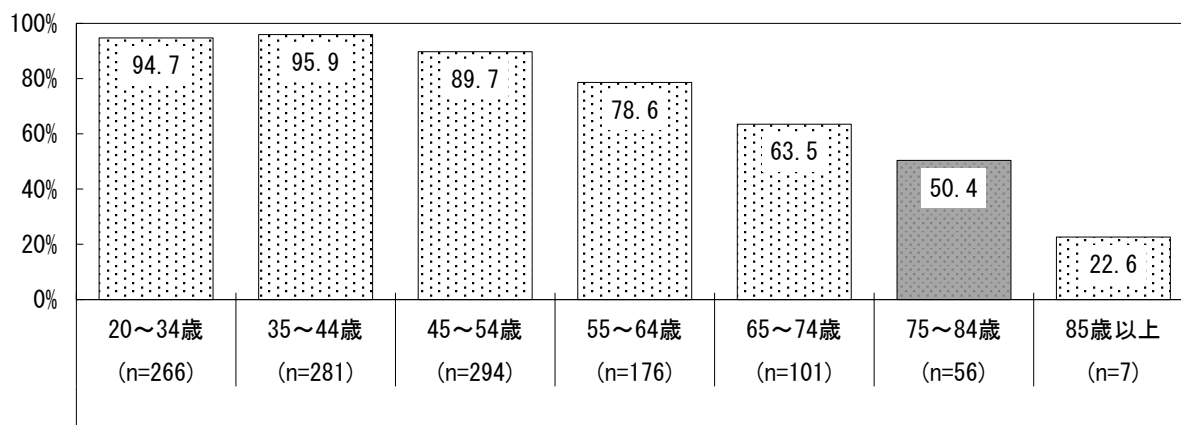
③自身の歯の本数

自分の歯が 20 本以上の人の割合は、男性では 45～54 歳まで、女性では 55～64 歳までの人では約 9 割となっており、それ以上の年齢層では、高年齢層ほど大きく減少しています。なお、75～84 歳では、男性で 50.4%、女性で 52.4%となっています。また、35～44 歳を除く他の年齢層では、女性の方が、自分の歯が 20 本以上の人の割合が多くなっています。

一方、自分の歯が 24 本以上の人の割合については、男性では 35～44 歳まで、女性では 45～54 歳までの人で約 9 割となっており、それ以上の年齢層では、高年齢層ほど大きく減少しています。なお、55～64 歳では、男性で 67.9%、女性で 72.6%となっています。また、20 歳以上 44 歳までの人では、自分の歯が 24 本以上の人の割合は男性の方が多くなっていますが、45 歳以上になると、女性の方が多くなっています。

図-65 80 歳で自分の歯が 20 本以上の人の割合

【男性】



【女性】

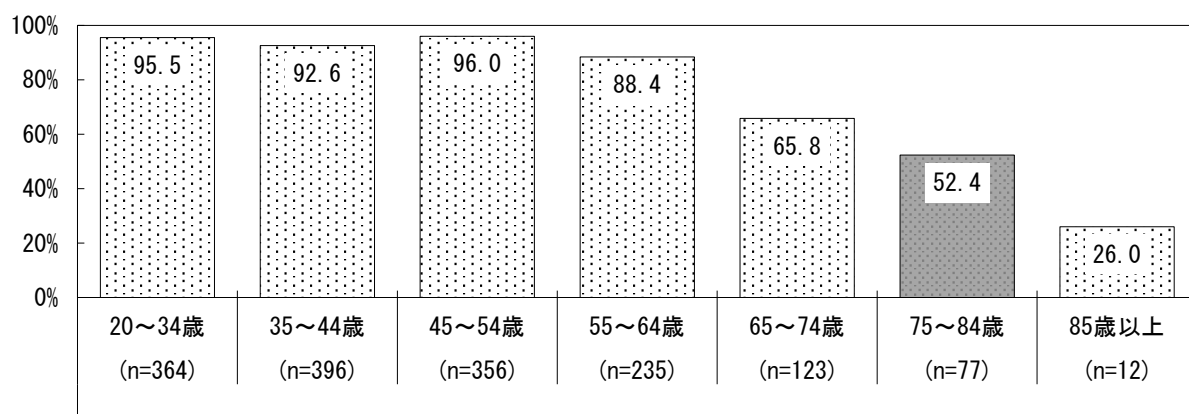
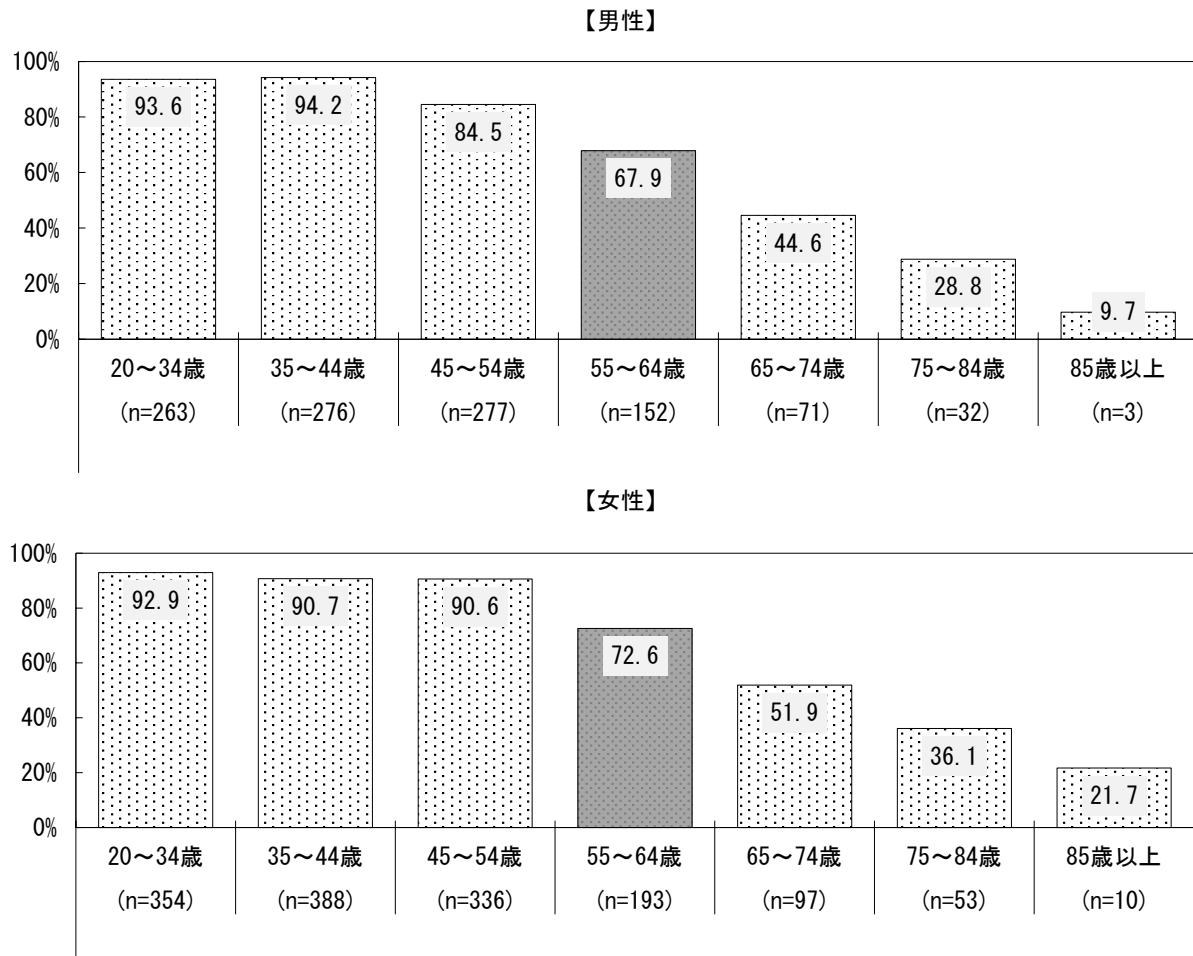


図-66 60歳で自分の歯が24本以上の人の割合

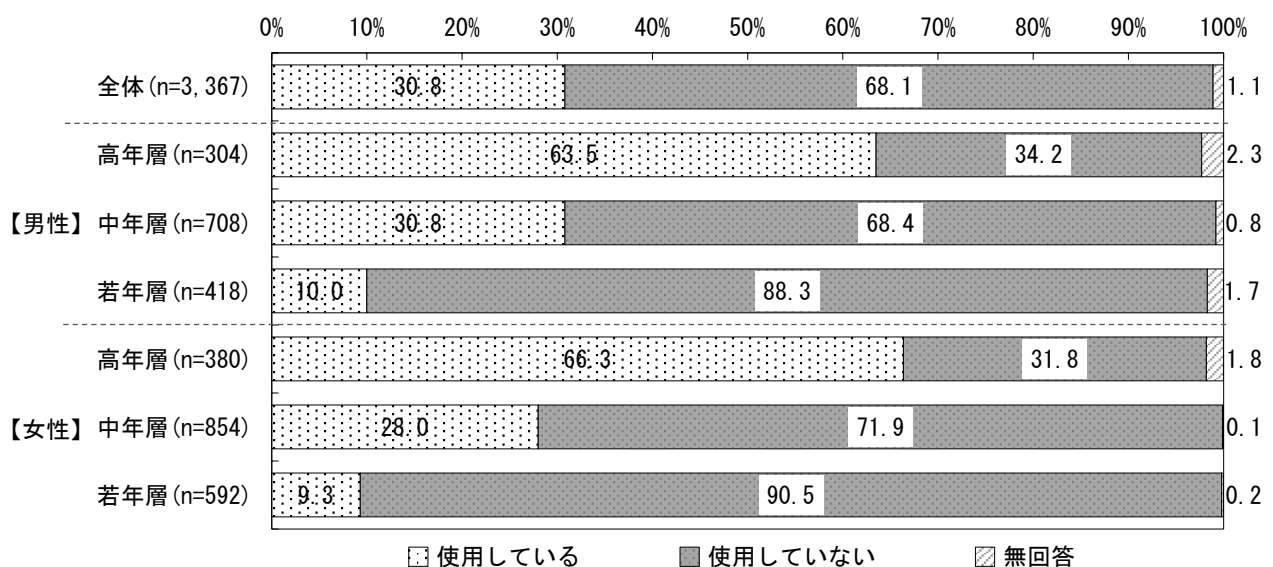


④入れ歯、ブリッジ、インプラント等の使用

入れ歯、ブリッジ、インプラント等を使用していると回答した人の割合は、全体では30.8%となっており、男女とも高年層ほど多く、男性高年層で63.5%、女性高年層で66.3%となっています。

図-67 入れ歯、ブリッジ、インプラント等の使用

(64歳以下：問5/65歳以上：問5)



(3) 身体活動

① 1回 30 分以上の軽く汗をかく運動

男女とも、どの年齢層でも「運動はしていない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

運動をしている人については、男性の高年層では「週に4～5日」、女性の若年層では「運動はしているが定期的ではない」が最も多くなっていますが、他の年齢層では「週に2～3日」と回答した人の割合が最も多くなっています。

なお、週に2回以上運動をしている人の割合は、男女とも高年層が最も多く、若年層ほど減少しており、男女を合計した65歳以上では49.1%、20歳～64歳以下では27.2%となっています。

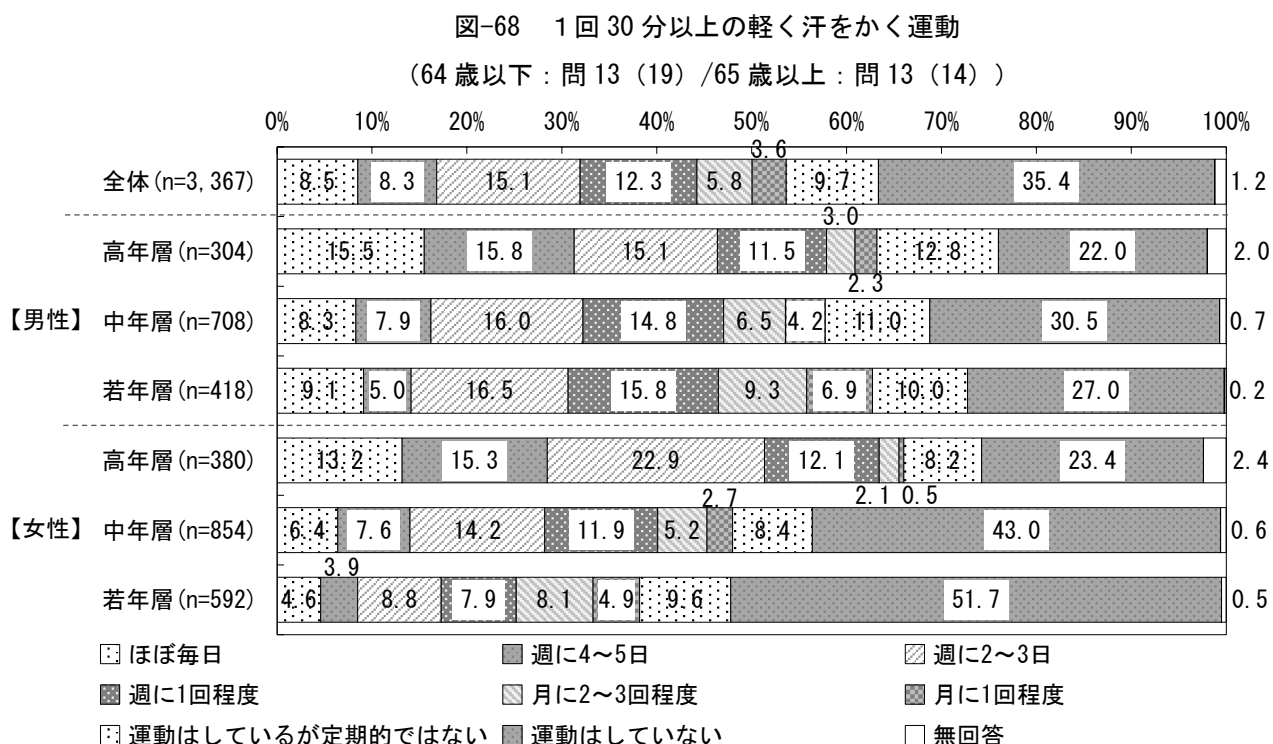
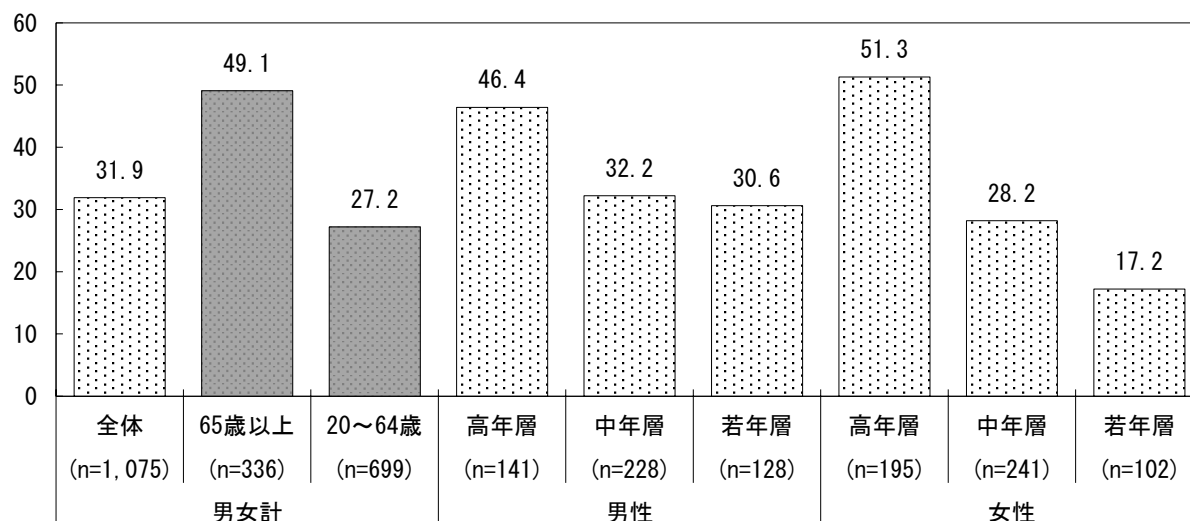


図-69 1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上している人の割合
(64 歳以下：問 13 (19) /65 歳以上：問 13 (14))



②日常生活における1日あたりの歩数（時間（分））

高年層では、男女とも「3,000～4,999 歩（30～49 分）」と回答した人の割合が最も多くなっており、それ以外の年齢層では、男女とも「5,000～6,999 歩（50～69 分）」と回答した人の割合が最も多くなっています。

なお、1日あたりの歩数は、男女とも若年層が最も多く、高年層ほど減少しており、男女を合計した65歳以上では4,583歩、20歳～64歳以下では5,423歩となっています。

図-70 日常生活における1日あたりの歩数
(64歳以下：問13(20)/65歳以上：問13(15))

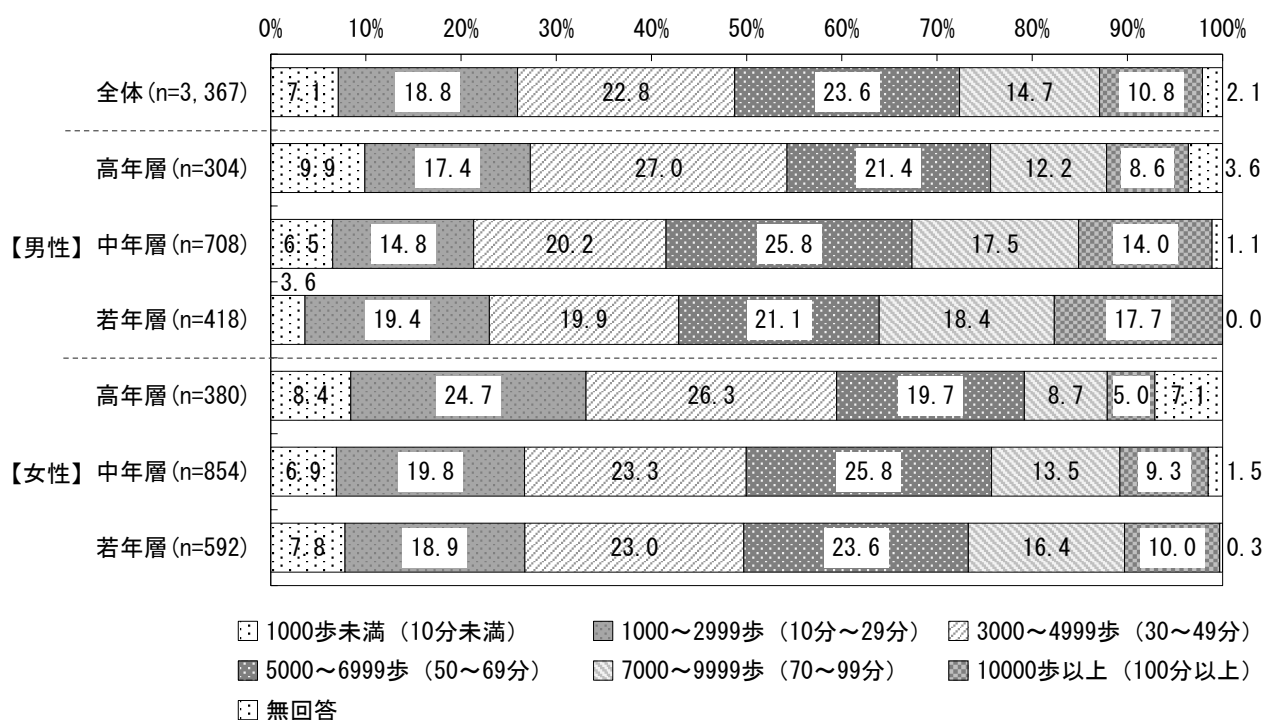
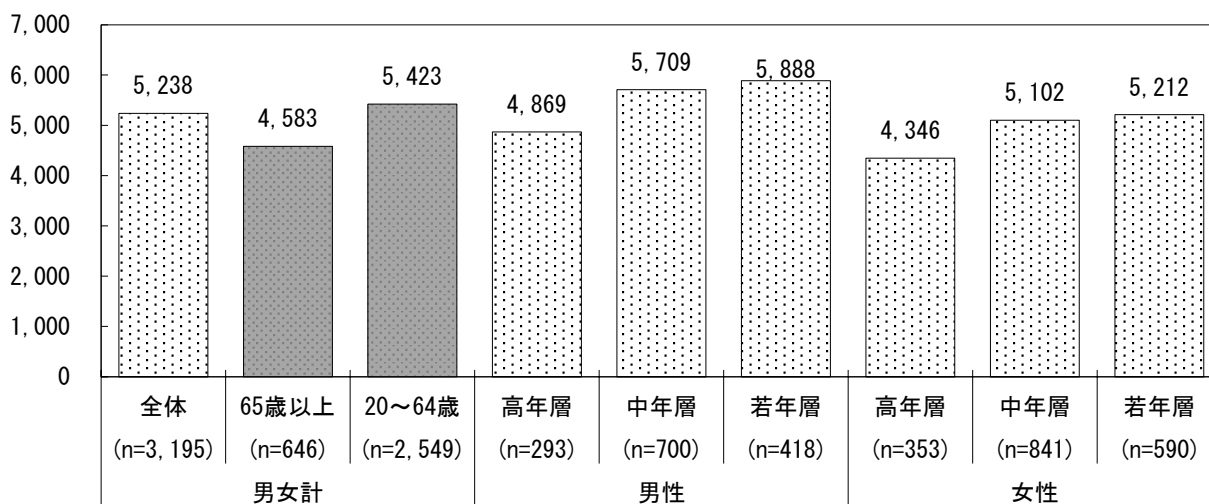


図-71 日常生活における1日あたりの歩数（年齢層別平均値（歩））
(64歳以下：問13(20)/65歳以上：問13(15))



（４）アルコール

①飲酒の頻度

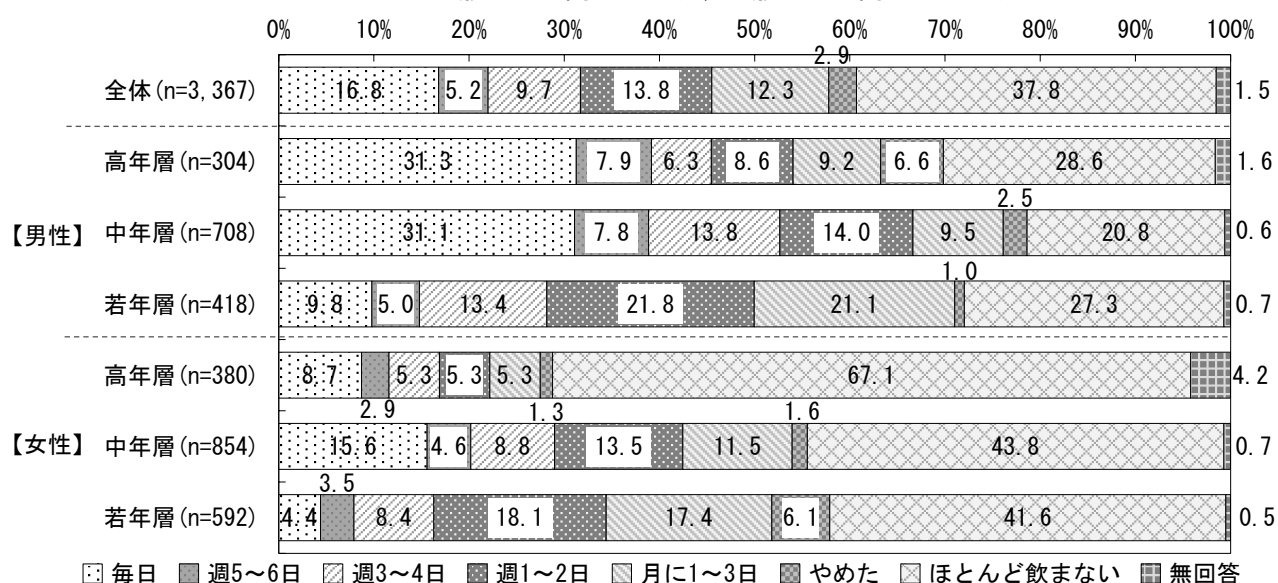
全体では、「ほとんど飲まない」と回答した人の割合が 37.8%と最も多く、次いで、「毎日」と回答した人の割合が 16.8%となっています。

男性では、高年層及び中年層では「毎日」と回答した人の割合が最も多く、次いで、「ほとんど飲まない」となっていますが、若年層では、「ほとんど飲まない」と回答した人の割合が最も多く、次いで、「週 1～2 日」となっています。

女性では、どの年齢層でも「ほとんど飲まない」と回答した人の割合が最も多く、次いで割合が多い回答は、高年層と中年層では「毎日」、若年層では「週 1～2 日」となっています。

図-72 飲酒の頻度

(64 歳以下：問 13 (14) /65 歳以上：問 13 (16))



② 1日当たりの飲酒量

飲酒する人のうち、男性では、中年層及び若年層の約5割が、飲酒する日には2合以上飲酒すると回答しており、女性では、中年層及び若年層の6割以上が、飲酒する日には1合以上飲酒すると回答しています。

また、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性全体では19.7%となっており、50～59歳で26.3%と最も高く、次いで、60～69歳で25.7%となっています。一方、女性では、全体では15.9%となっており、40～49歳で21.7%と最も高く、次いで、50～59歳で21.1%となっています。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」は、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出しました。

①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」

②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

図-73 1日当たりの飲酒量

(64歳以下：問13(14)－1/65歳以上：問13(16)－1)

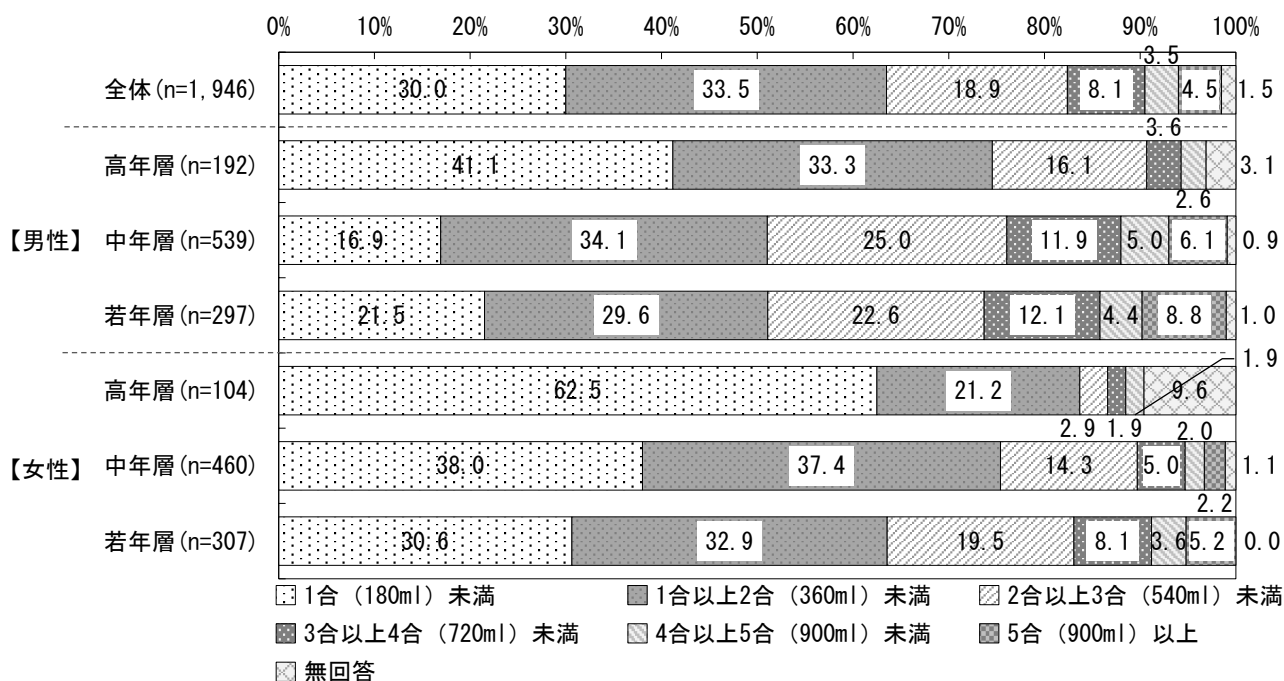
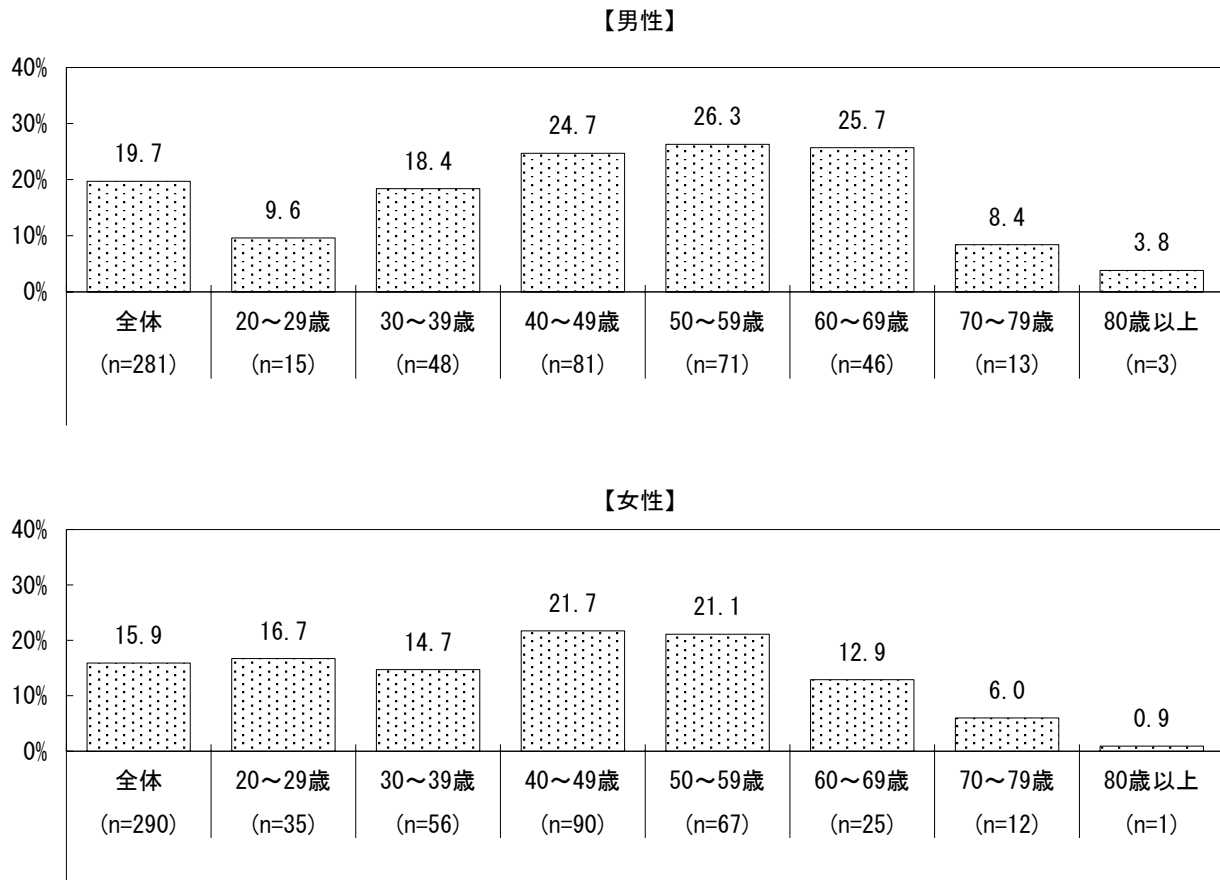


図-74 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合
(64歳以下：問13(14)－1/65歳以上：問13(16)－1)



(5) 喫煙

①喫煙状況

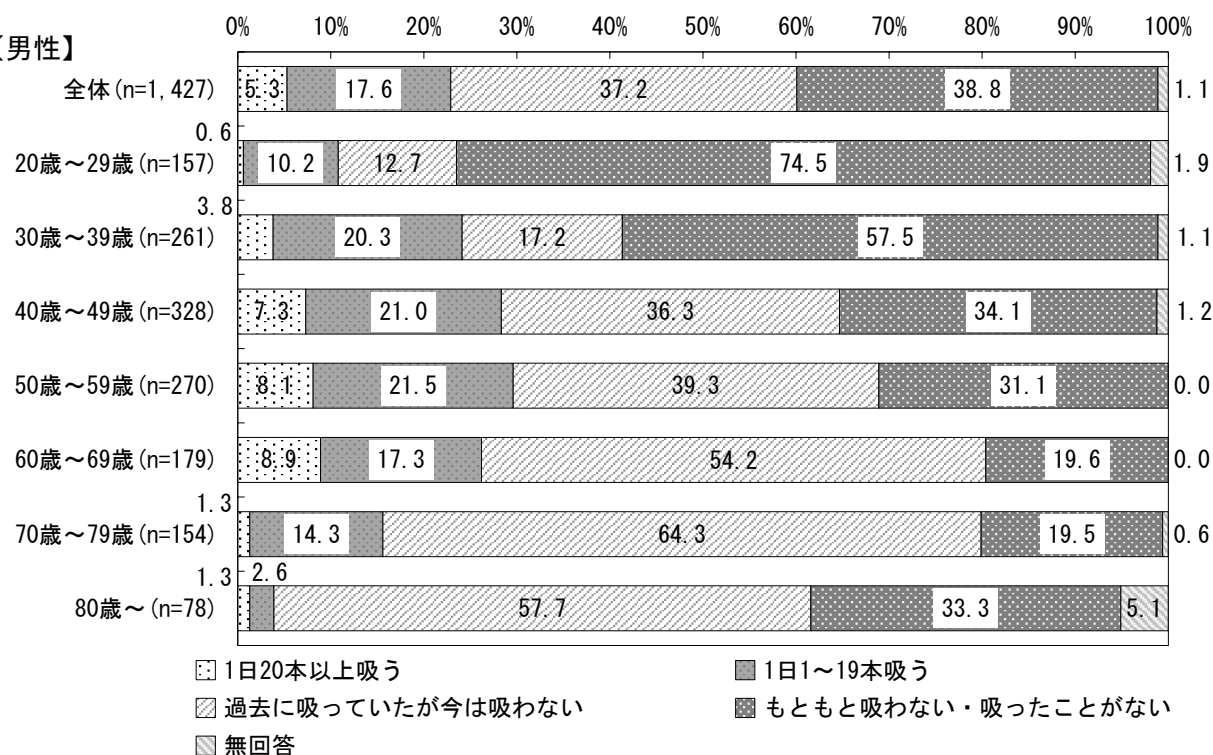
男性全体では、たばこを1日に1本以上吸う人の割合は22.9%となっており、年齢層別に見ると、50～59歳で29.6%と最も多く、若年層、高年層とも、年齢に従って少なくなっています。

女性全体では、たばこを1日に1本以上吸う人の割合は7.4%となっており、年齢層別に見ると、40～49歳で10.6%と最も多く、若年層、高年層とも、年齢に従って少なくなっています。

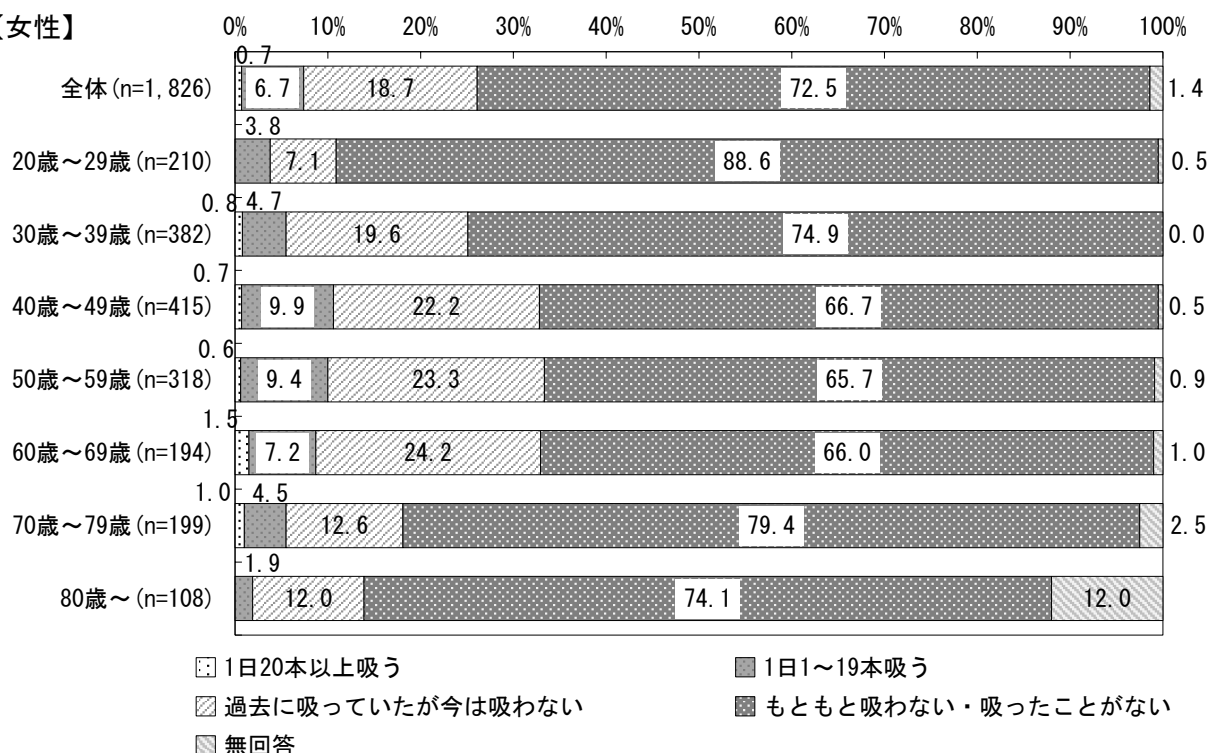
図-75 喫煙状況

(64歳以下：問13(15) / 65歳以上：問13(17))

【男性】



【女性】



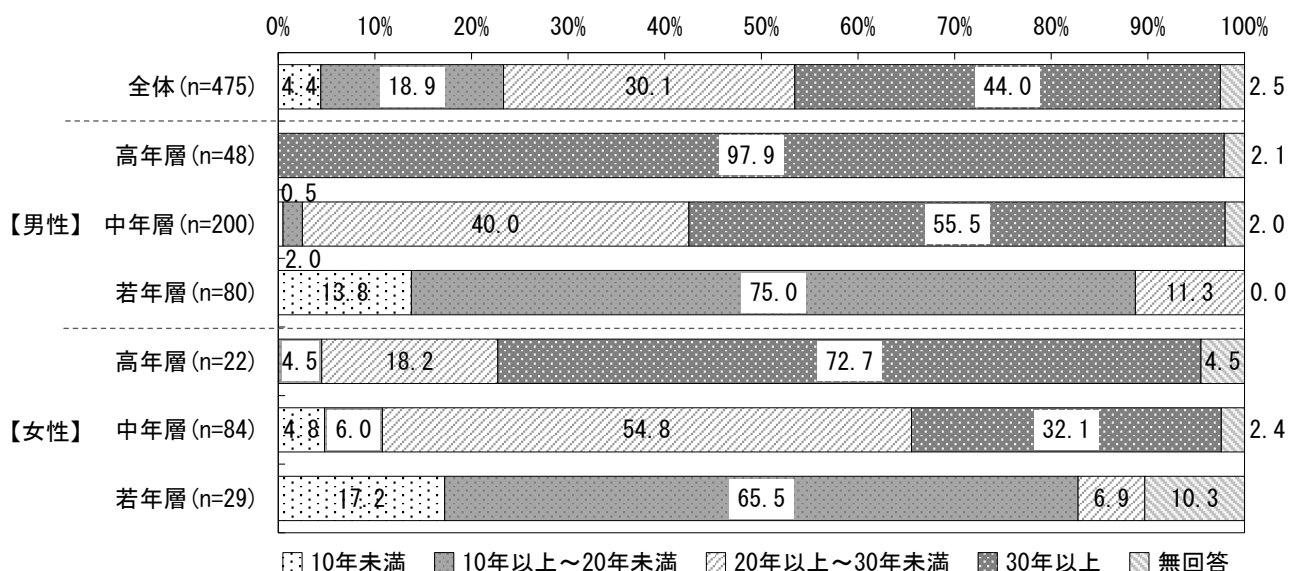
②喫煙の期間

全体では、たばこを吸い始めて「30年以上」と回答した人の割合が44.0%と最も多く、次いで、「20年以上～30年未満」で30.1%となっています。

また、女性と比較して、男性の方が、喫煙期間が長くなっています。

図-76 喫煙の期間

(64歳以下：問13(15)－1/65歳以上：問13(17)－1)



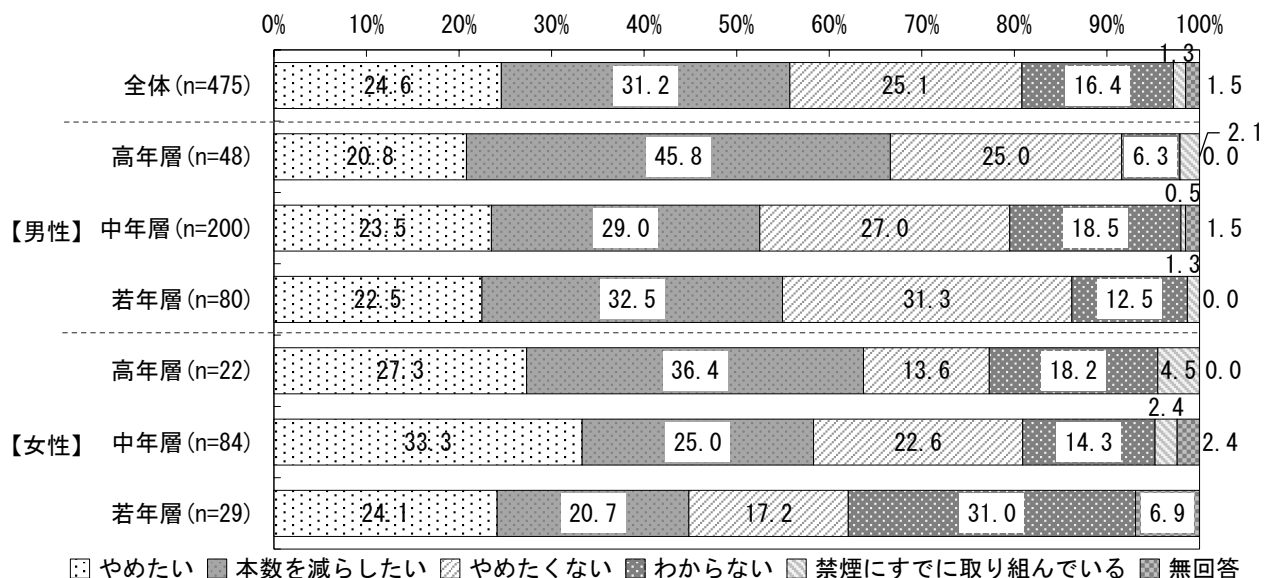
③禁煙の意向

全体では、「本数を減らしたい」と回答した人の割合が31.2%と最も多く、次いで、「やめたくない」が25.1%となっています。また、「やめたい」と回答した人の割合は24.6%、「禁煙にすでに取り組んでいる」と回答した人の割合は1.3%となっています。

なお、「やめたい」と回答した人の割合は、女性の高年層で33.3%と最も多く、「本数を減らしたい」と回答した人の割合は、男性の高年層で45.8%と最も多くなっています。

図-77 禁煙の意向

(64歳以下：問13(15)－2/65歳以上：問13(17)－2)

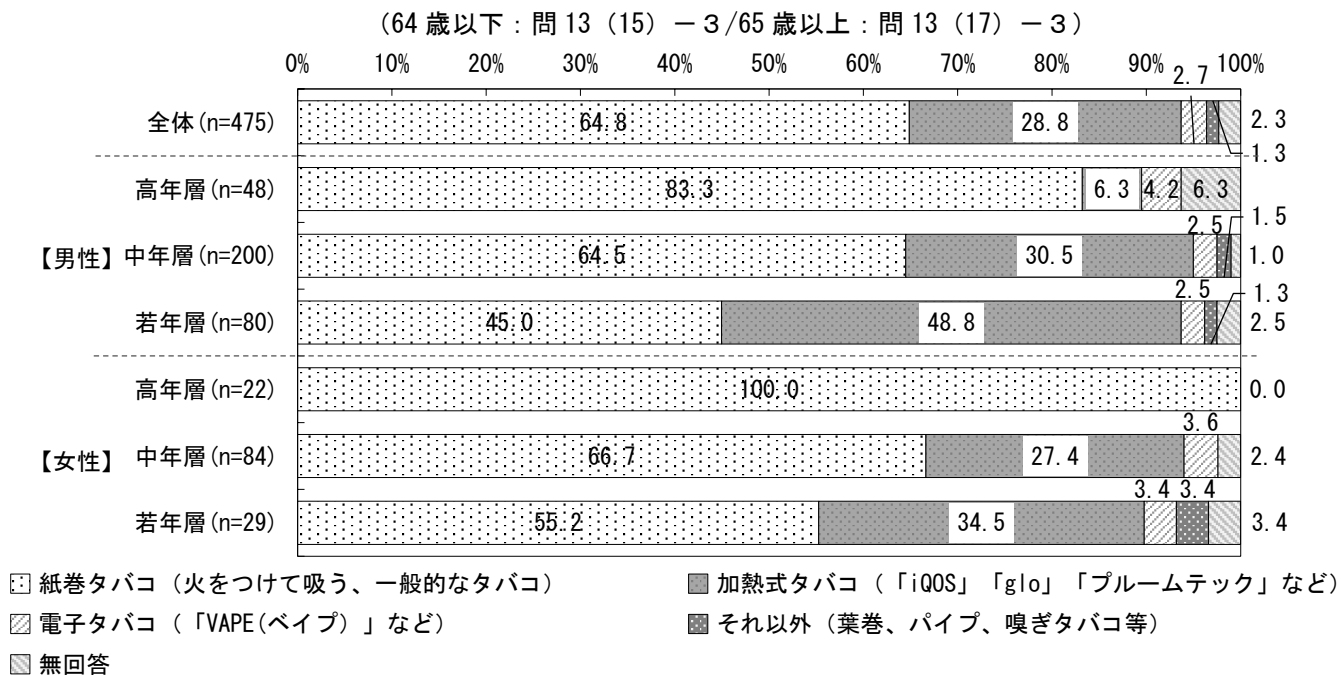


④たばこの種類

全体では、「紙巻タバコ（火をつけて吸う、一般的なタバコ）」と回答した人の割合が64.8%と最も多く、次いで、「加熱式タバコ（「iQOS」「glo」「プルームテック」など）」と回答した人の割合が28.8%となっています。

なお、男女とも、高年層ほど「紙巻タバコ」と回答した人の割合が多く、若年層ほど「加熱式タバコ」と回答した人の割合が多くなっています。

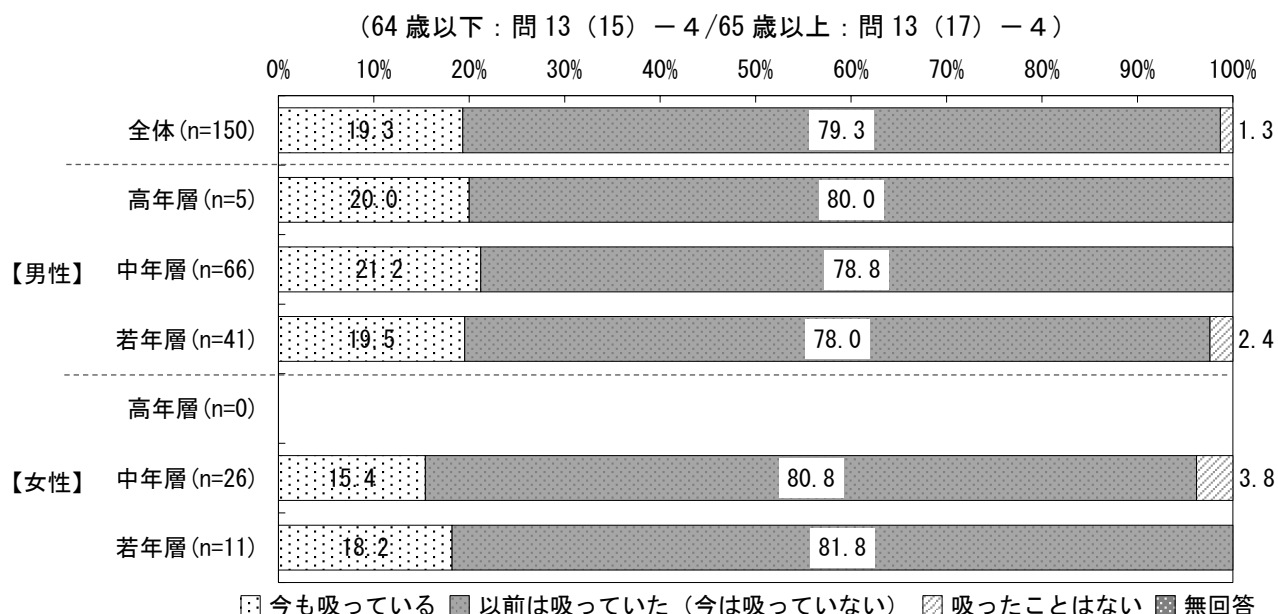
図-78 たばこの種類



⑤加熱式タバコ・電子たばこを吸う人の、紙巻きたばこ喫煙の有無

加熱式タバコ及び電子たばこを吸う人では、女性の高年層を除き、男女とも他の年齢層では、約8割の人が、紙巻きたばこを吸っていたと回答しています。

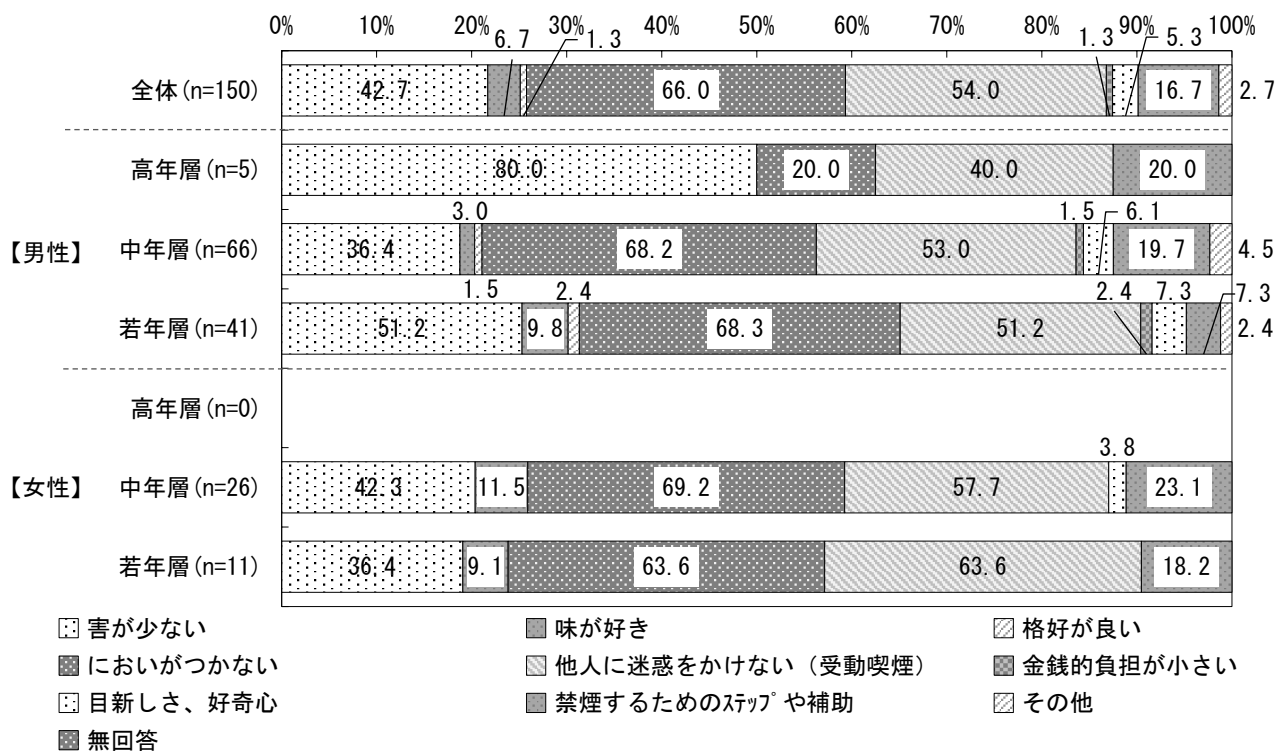
図-79 加熱式タバコ・電子たばこを吸う人の、紙巻きたばこ喫煙の有無



⑥加熱式たばこ、電子たばこを吸う理由

加熱式タバコ及び電子たばこを吸う理由では、男性の高年層では「害が少ない」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、女性の高年層を除く他の年齢層では、男女とも「においがつかない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

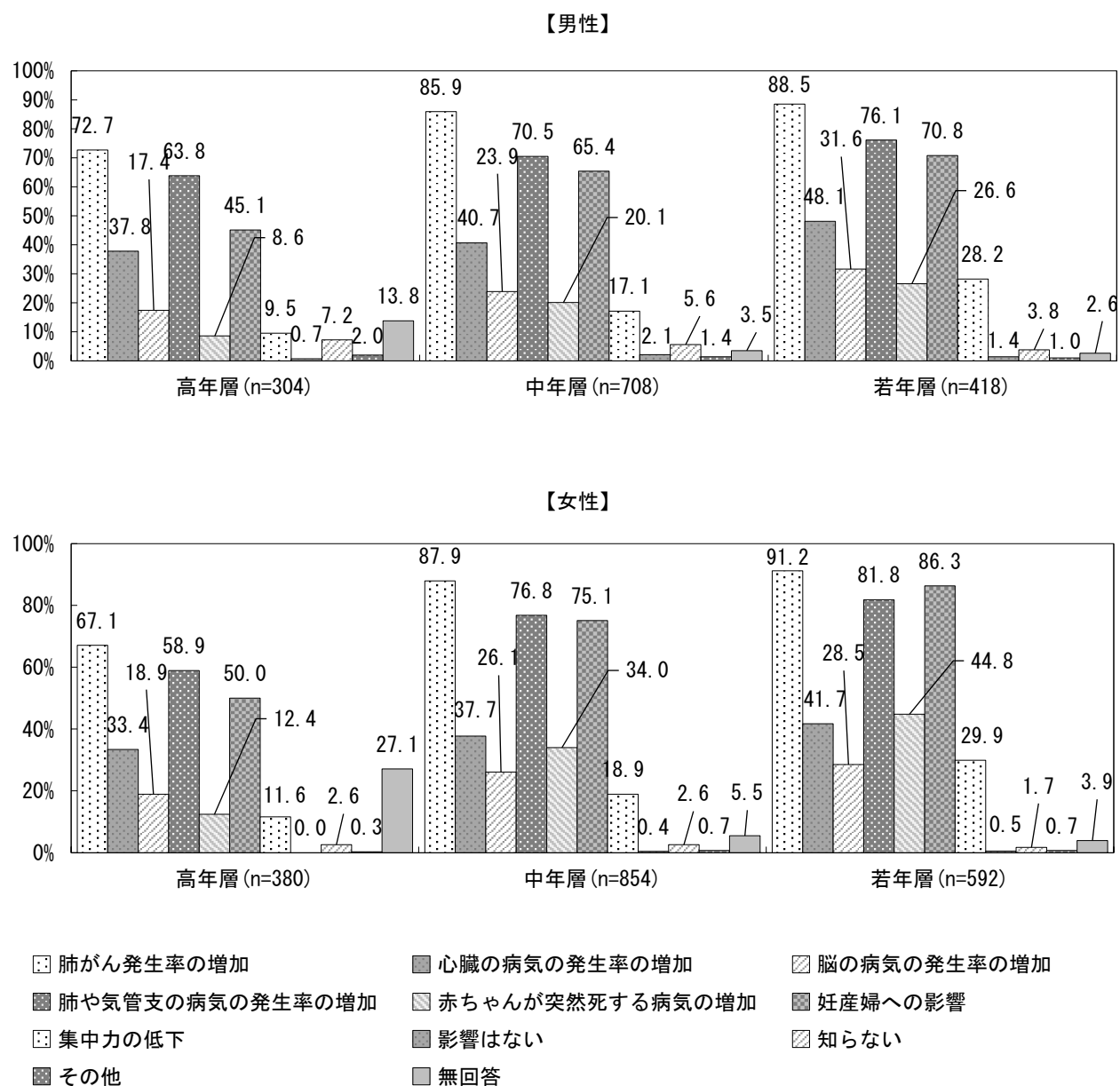
図-80 加熱式たばこ、電子たばこを吸う理由
(64歳以下：問13(15)－5/65歳以上：問13(17)－5)



⑦受動喫煙の影響の認知度

受動喫煙の影響については、男女とも各年齢層で「肺がん発生率の増加」と回答した人の割合が最も多くなっており、次いで割合が多い回答は、女性の若年層で「妊産婦への影響」となっている以外は、男女の各年齢層で「肺や気管支の病気の発生率の増加」となっています。

図-81 受動喫煙の影響の認知度
(64歳以下：問13(16)/65歳以上：問13(18))



⑧受動喫煙の機会の有無

受動喫煙の機会については、「路上」と回答した人の割合が49.7%と最も多く、次いで、「飲食店」で34.5%となっています。なお、「家庭」では12.3%となっています。

また、回答者から「行かなかった」を除いて集計した結果でも、「路上」と回答した人の割合が59.4%と最も多く、次いで「飲食店」で44.6%となっています。

図-82 受動喫煙の機会の有無

(64歳以下：問13(17) / 65歳以上：問13(19))

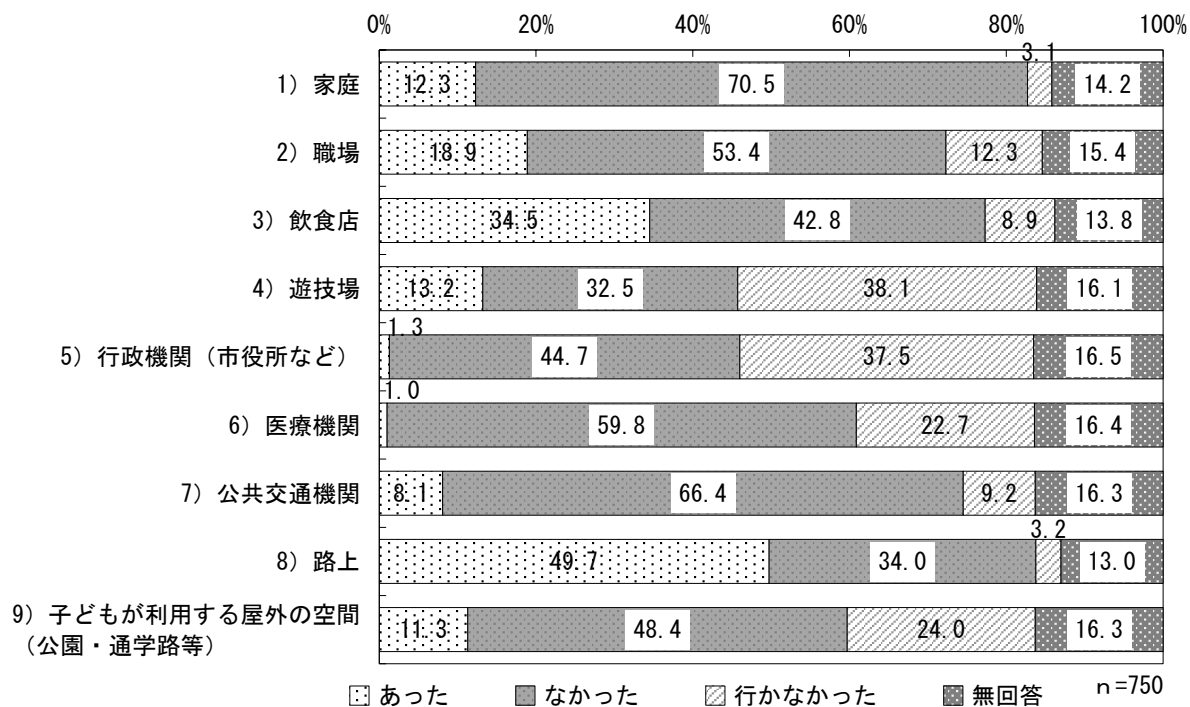
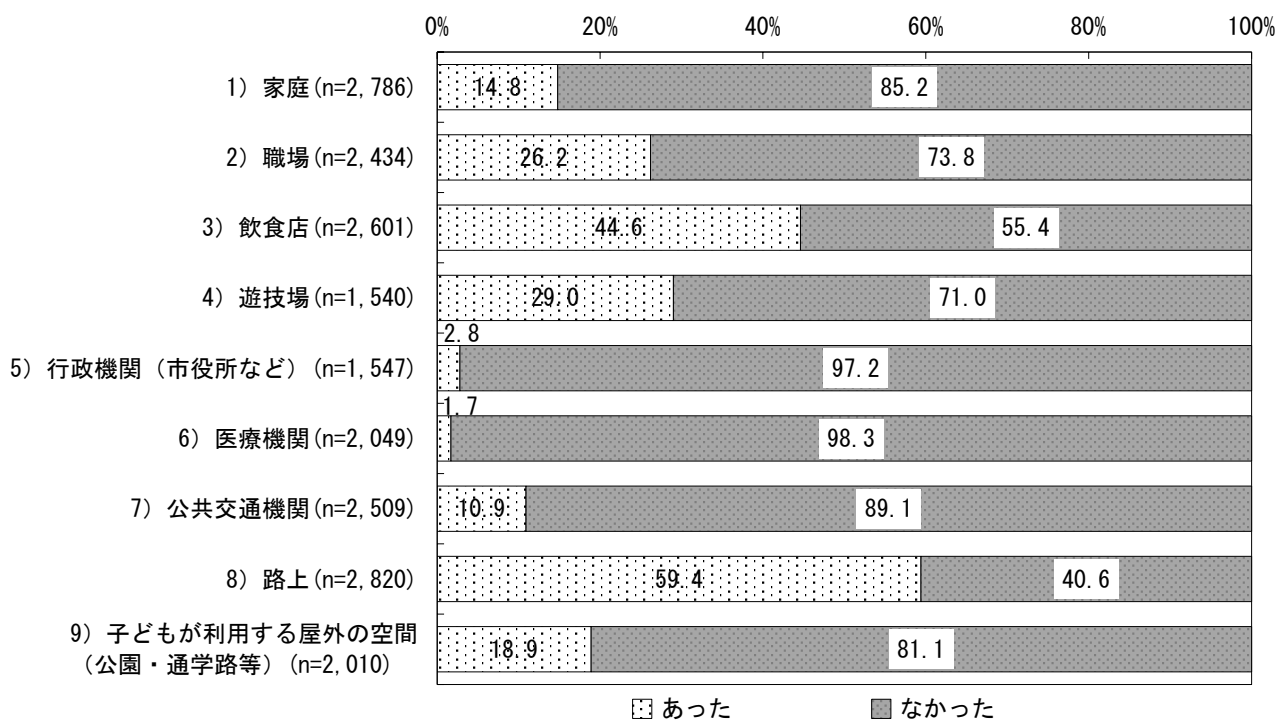


図-83 受動喫煙の機会の有無 (「行かなかった」を除いた集計)

(64歳以下：問13(17) / 65歳以上：問13(19))



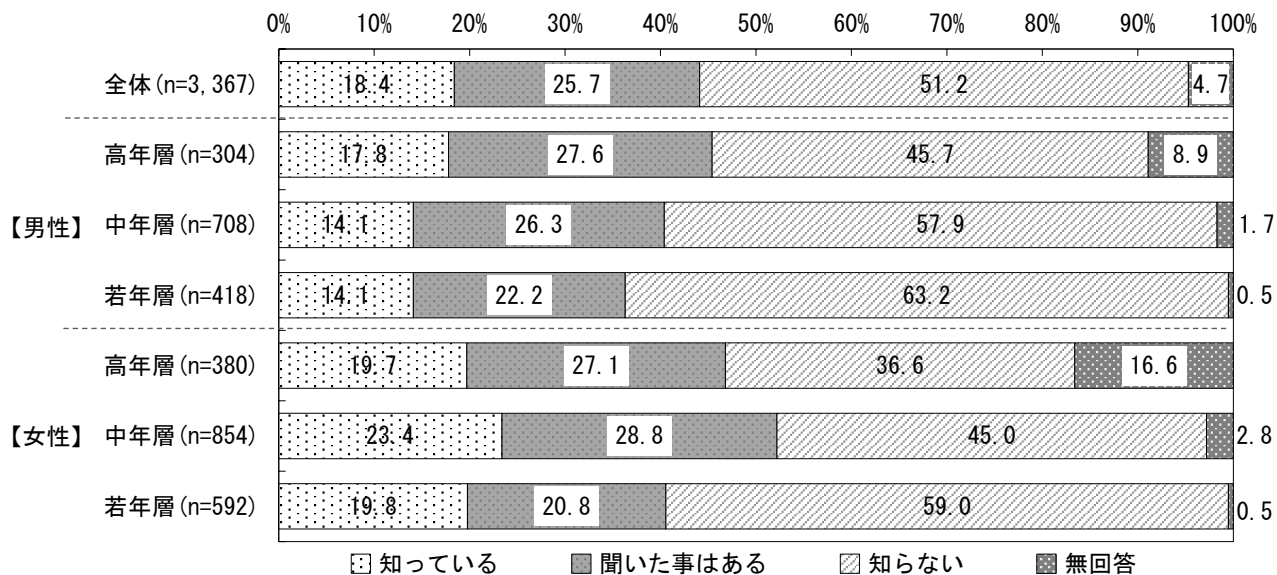
⑨COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度については、全体では、「知っている」と回答した人の割合は18.4%に対し、「知らない」と回答した人の割合は51.2%となっています。

なお、「知らない」と回答した人の割合は、男女とも、若年層ほど多くなっています。

図-84 COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

(64歳以下：問13(18)/65歳以上：問13(20))



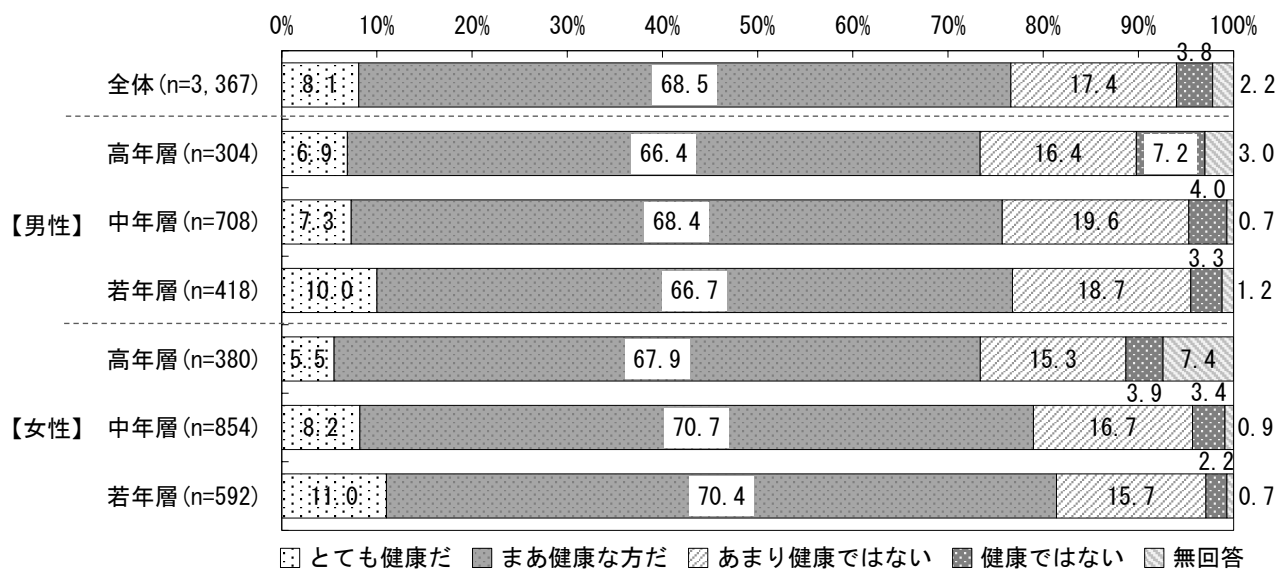
（６）健康状態

①自分を健康だと思う

自分を健康だと思う（「とても健康だ」「まあ健康な方だ」の合計）と回答した人の割合は、全体では76.6%となっており、男女とも、高年層ほど少なくなっています。

図-85 自分を健康だと思う

（64 歳以下：問 14/65 歳以上：問 14）



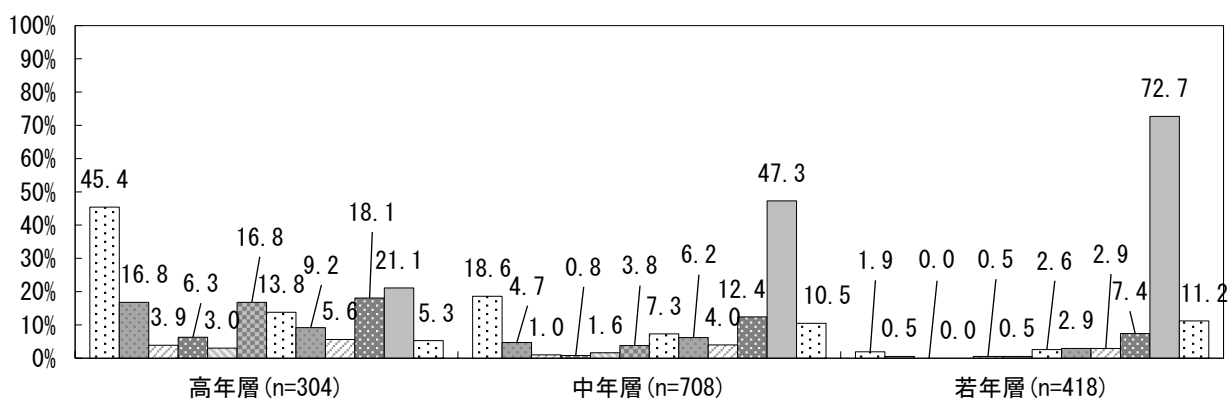
②現在治療中の病気

現在、治療を受けている病気については、高年層では「高血圧」と回答した人の割合が最も多く、男性で45.4%、女性で42.6%となっています。

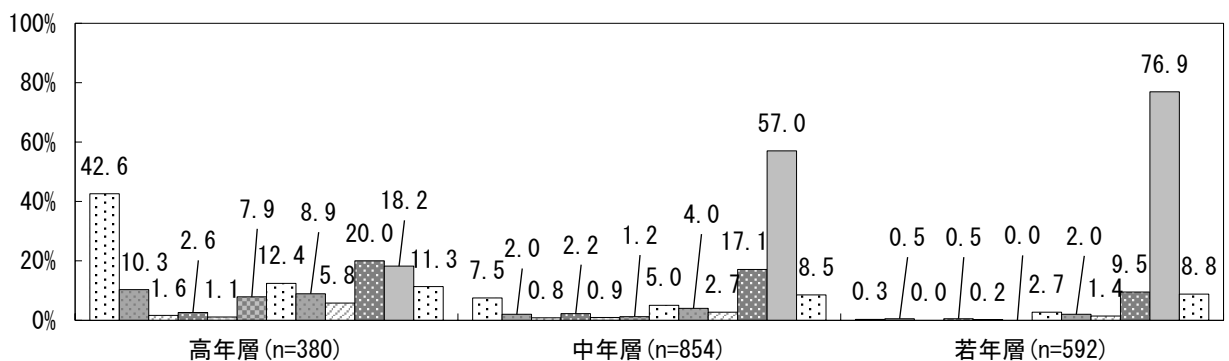
なお、中年層および若年層では、男女とも「治療中の病気はない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-86 現在治療中の病気
(64歳以下：問15/65歳以上：問15)

【男性】



【女性】



- | | |
|---------------------|-------------------|
| 高血圧 | 糖尿病 |
| 脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血） | がん |
| 肝臓病 | 心臓病（狭心症、心筋梗塞、不整脈） |
| 慢性の腰痛・神経痛 | 歯周病 |
| 歯ぐきの炎症 | その他 |
| 治療中の病気はない | 無回答 |

③日常の活動性

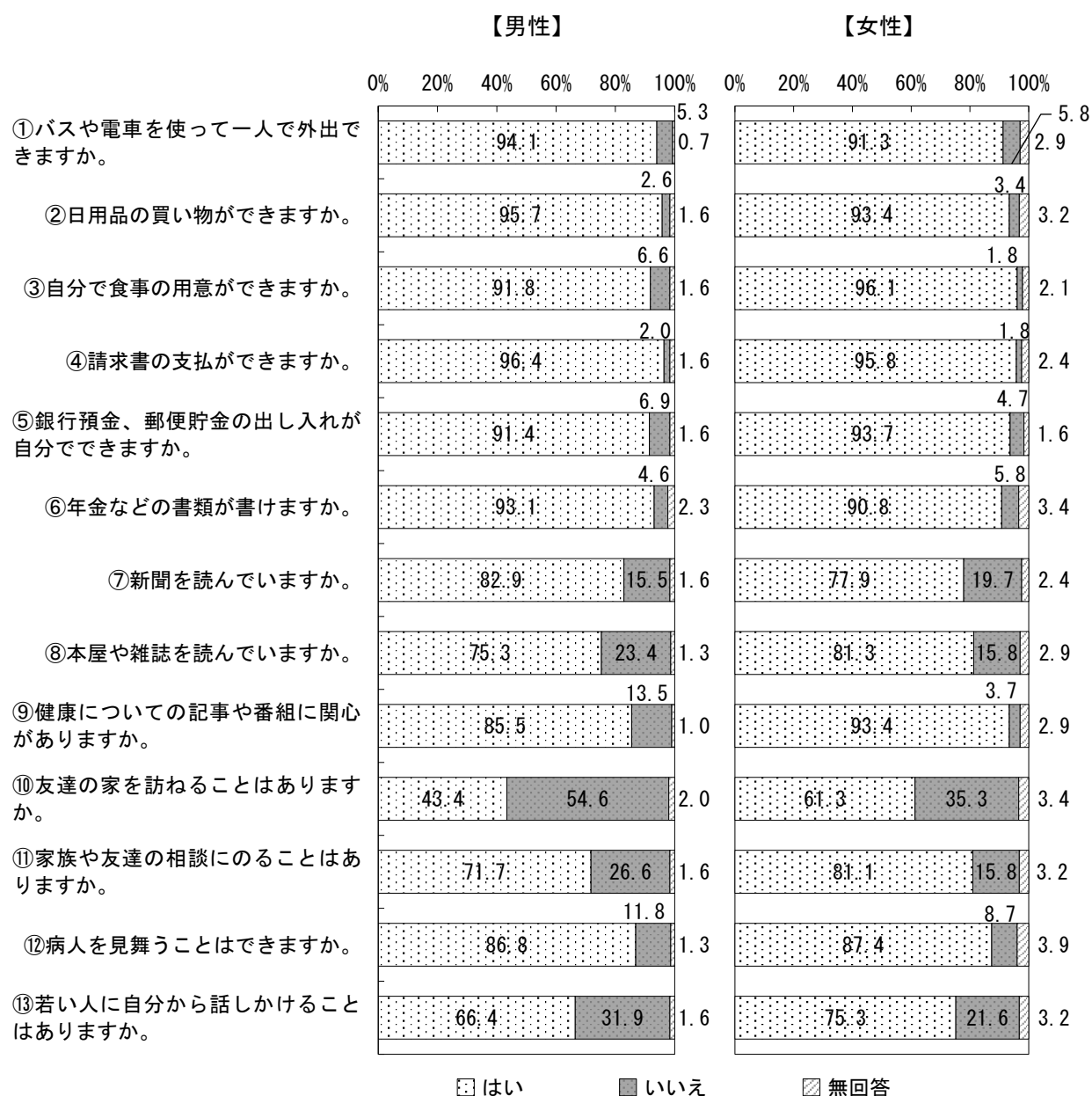
外出や買い物など、日常生活に関わる行動では、男女とも、概ね9割以上の人ができると回答しています。

一方、情報の入手や友人や若い人のコミュニケーションに関わる行動では、男女とも普段はしないと回答した人の割合が10%以上となっており、特に、「友達の家を訪ねること」が無いと回答した人の割合が男性で54.6%、女性で35.3%と最も多く、次いで、「若い人に自分から話しかけること」が無いと回答した人の割合が男性で31.9%、女性で21.6%となっています。

図-87 日常の活動性

(65歳以上：問16)

①～⑥及び⑫は、やろうと思えばできる場合→「はい」／⑦～⑪及び⑬は、普段しない場合→「いいえ」



※中年層、若年層には設問を設定していません。

2-4 日常生活で感じていることについて

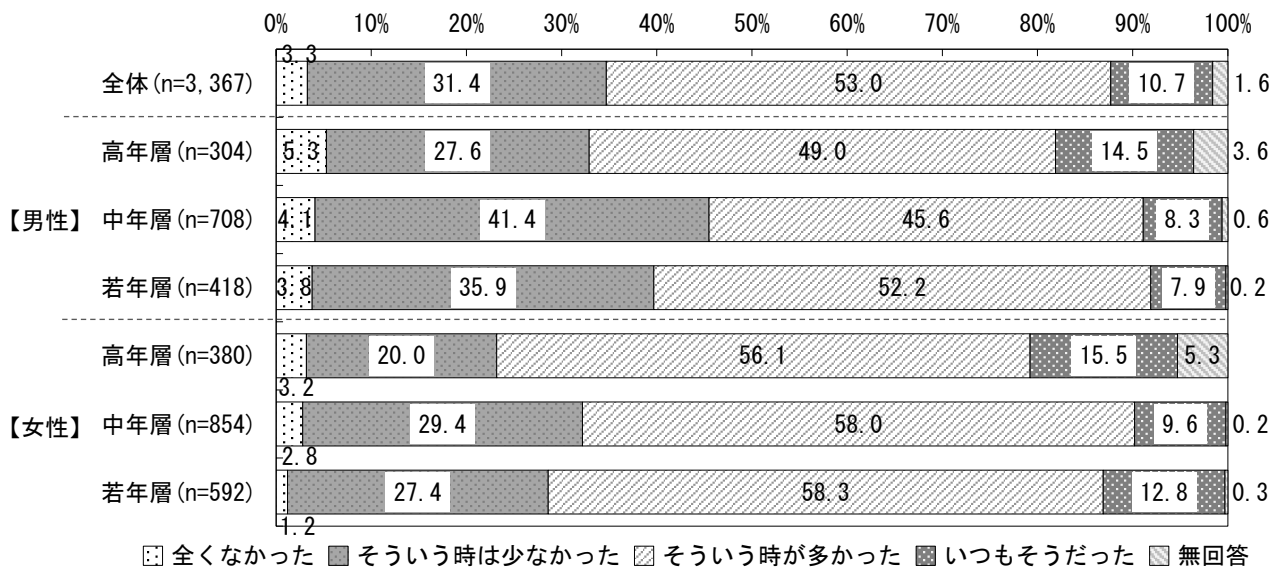
(1) 最近2週間の状態

①明るく、楽しい気分で過ごした

明るく、楽しい気分で過ごした（「いつもそうだった」「そういう時が多かった」の合計）と回答した人の割合は、全体では 63.7% となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっており、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が多くなっています。

図-88 最近2週間の状態（明るく、楽しい気分で過ごした）

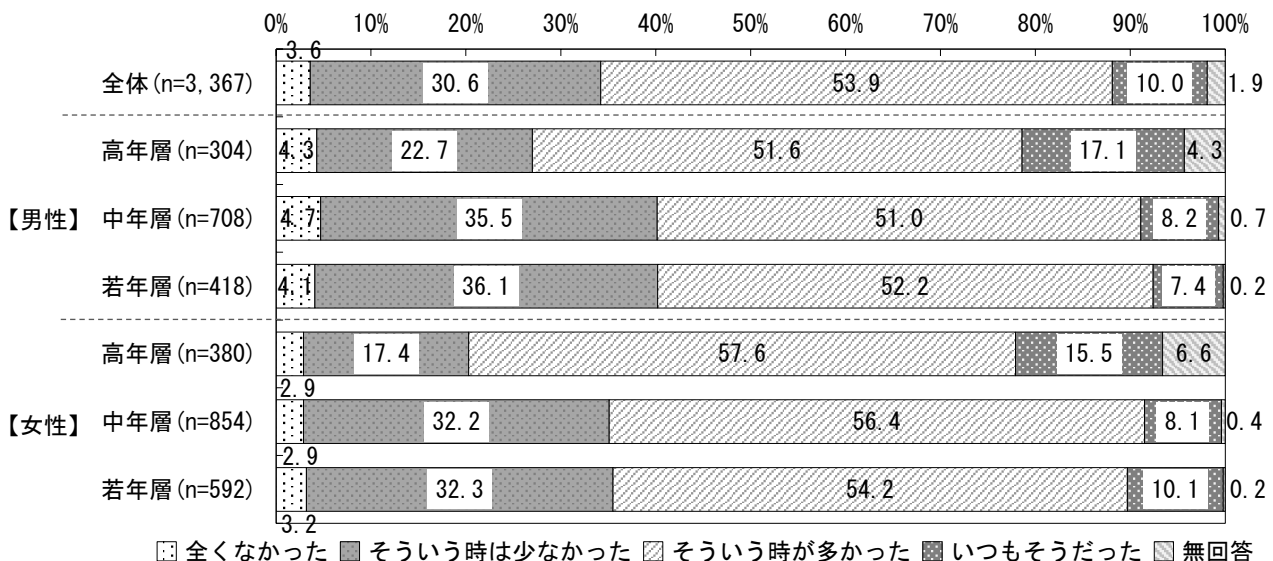
（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）



②落ち着いたリラックスした気分で過ごした

落ち着いたリラックスした気分で過ごした（「いつもそうだった」「そういう時が多かった」の合計）と回答した人の割合は、全体では 63.9% となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっており、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が多くなっています。

図-89 最近2週間の状態（落ち着いたリラックスした気分で過ごした）

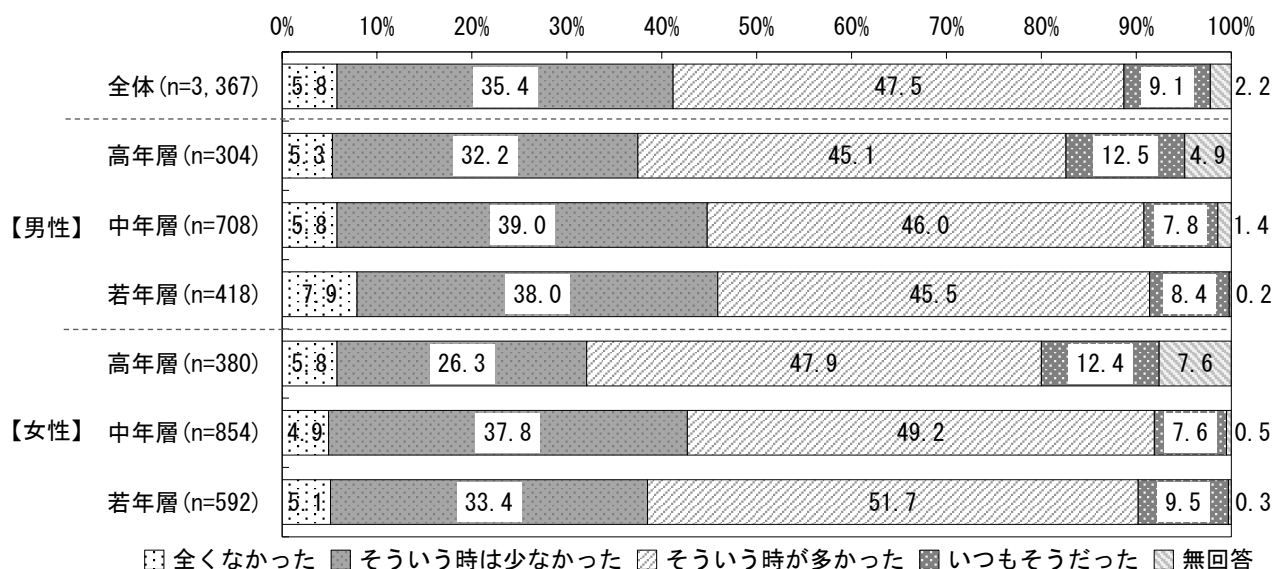


③意欲的で活動的な気分で過ごした

意欲的で活動的な気分で過ごした（「いつもそうだった」「そういう時が多かった」の合計）と回答した人の割合は、全体では 56.6% となっており、年齢層別では、男性では高年層で、女性では若年層で最も多くなっており、また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が多くなっています。

図-90 最近 2 週間の状態（意欲的で活動的な気分で過ごした）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

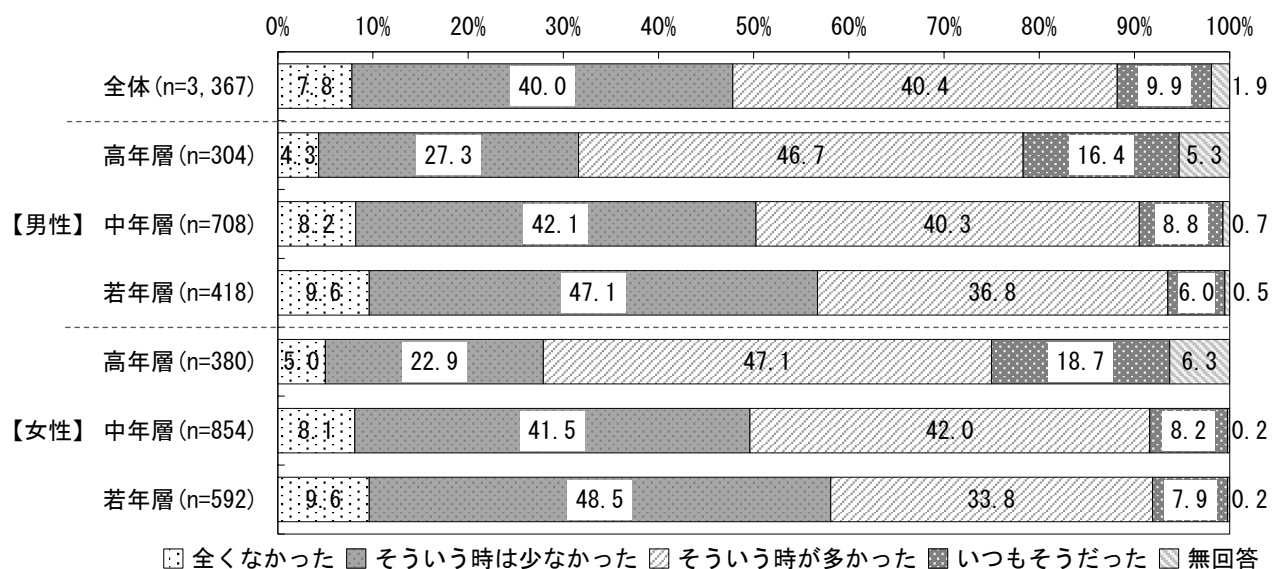


④ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた

ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた（「いつもそうだった」「そういう時が多かった」の合計）と回答した人の割合は、全体では 50.3% となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多く、若年層ほど少なくなっています。なお、若年層では、男性と比較して女性の方が少なくなっています。

図-91 最近 2 週間の状態（ぐっすりと休め、気持ちよくめざめた）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

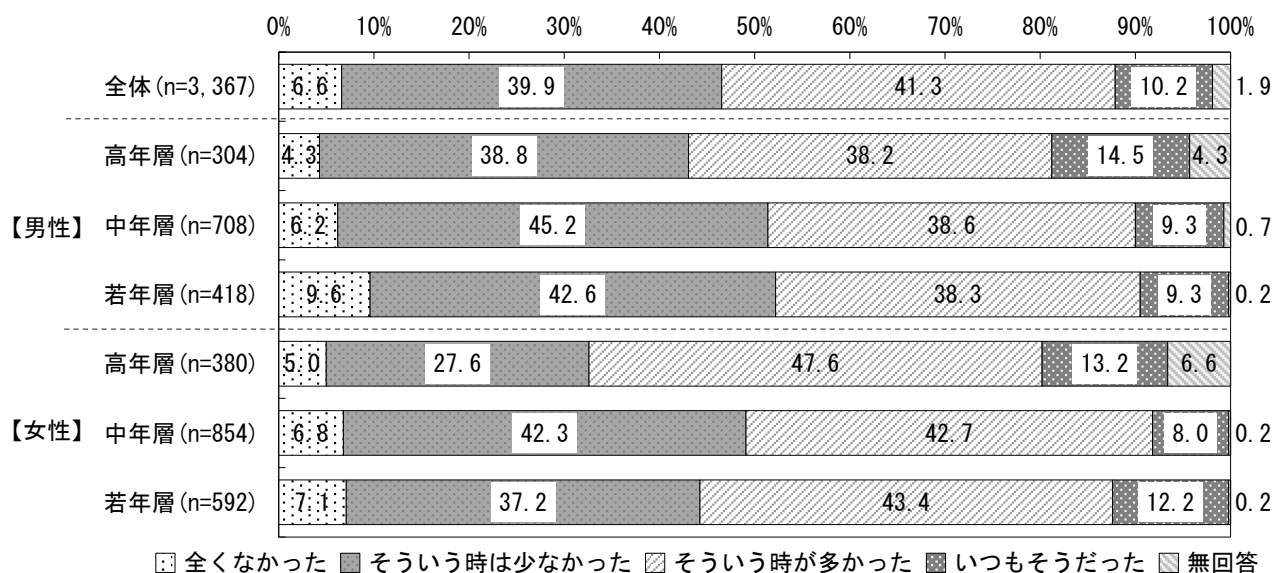


⑤日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった

日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった（「いつもそうだった」「そういう時が多かった」の合計）と回答した人の割合は、全体では51.5%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっており、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が多くなっています。

図-92 最近2週間の状態（日常生活の中に、興味のあることがたくさんあった）

（64歳以下：問16/65歳以上：問27）

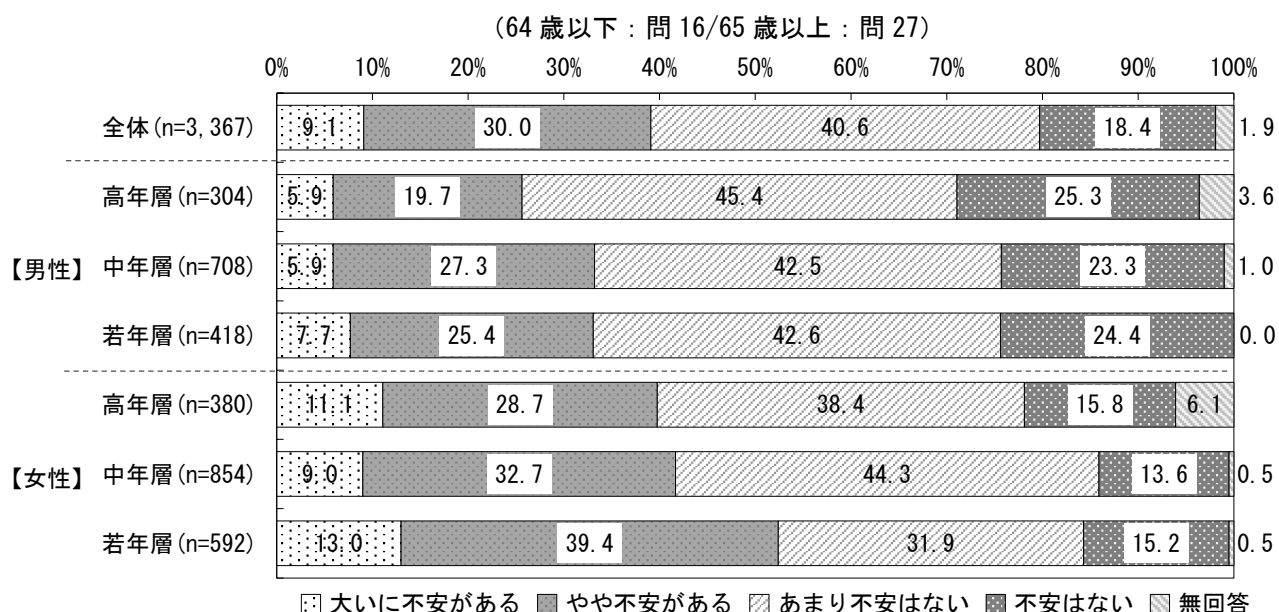


(2) 今後の生活について不安の程度

①泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること

泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれることに不安がある（「大いに不安がある」「やや不安がある」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、全体では 39.1%となっており、年齢層別では、男性では中年層で、女性では若年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多く、特に若年層では、約 20%多くなっています。

図-93 今後の生活について不安の程度（泥棒に入られる、詐欺にあうなど、犯罪に巻き込まれること）

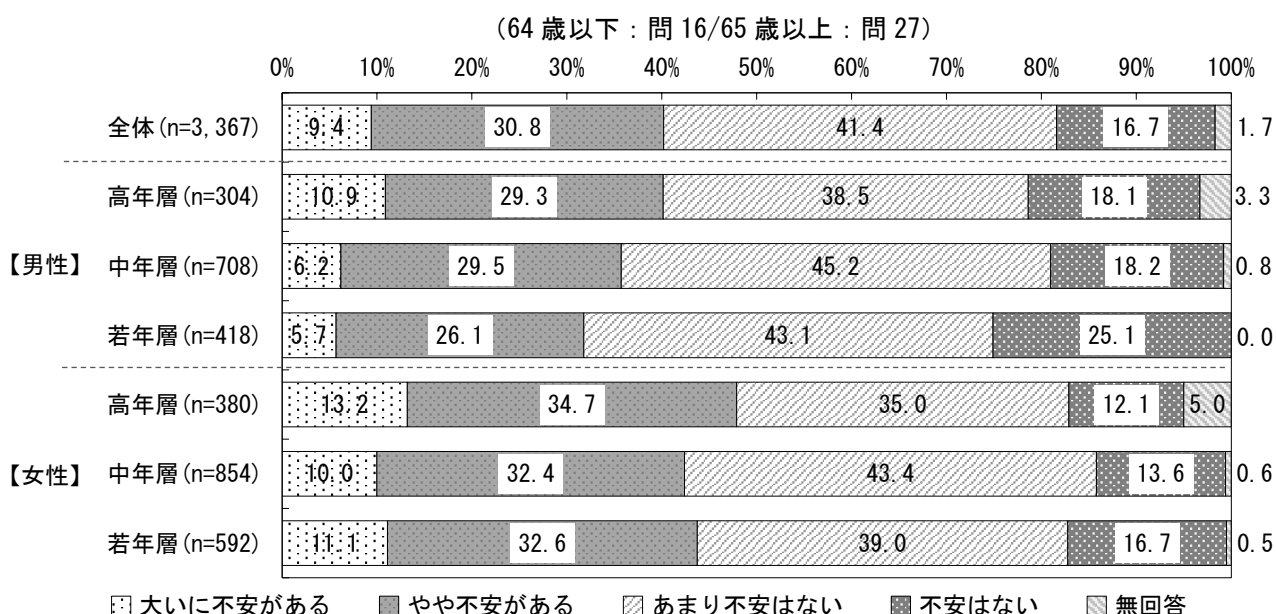


②急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと

急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないことに不安があると回答した人の割合は、全体では 40.2%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

図-94 今後の生活について不安の程度

(急に具合が悪くなったり、けがをして動けないときに、助けを呼べないこと)

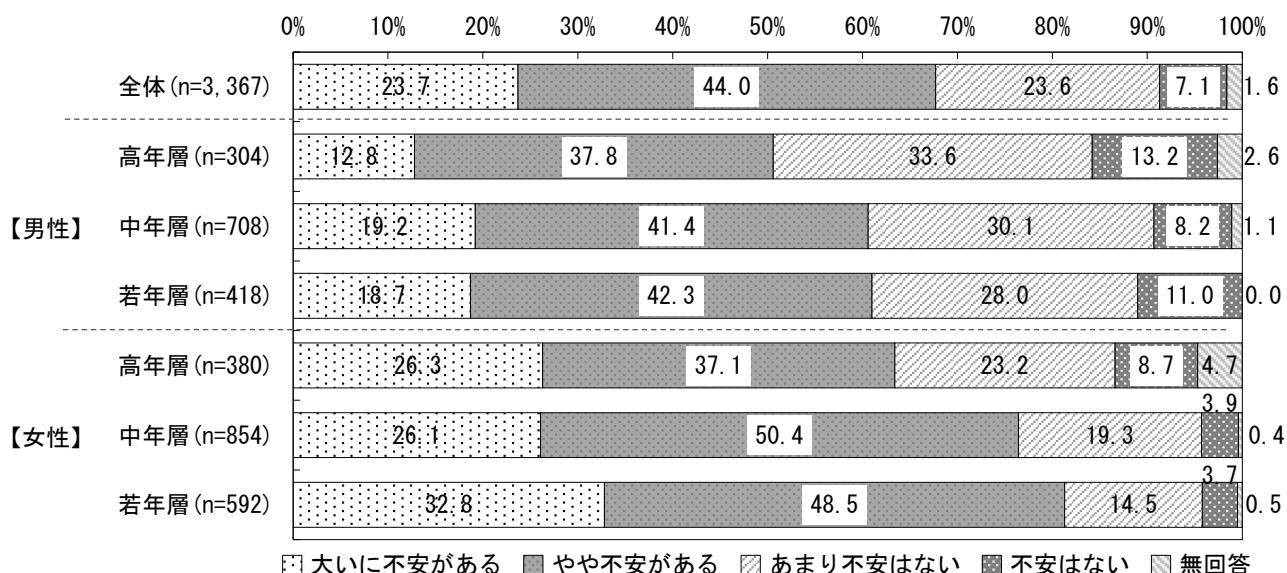


③地震・台風などの災害にあうこと

地震・台風などの災害にあうことに不安があると回答した人の割合は、全体では67.7%となっており、年齢層別では、男女とも若年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっており、特に若年層では、20%以上多くなっています。

図-95 今後の生活について不安の程度（地震・台風などの災害にあうこと）

（64歳以下：問16/65歳以上：問27）

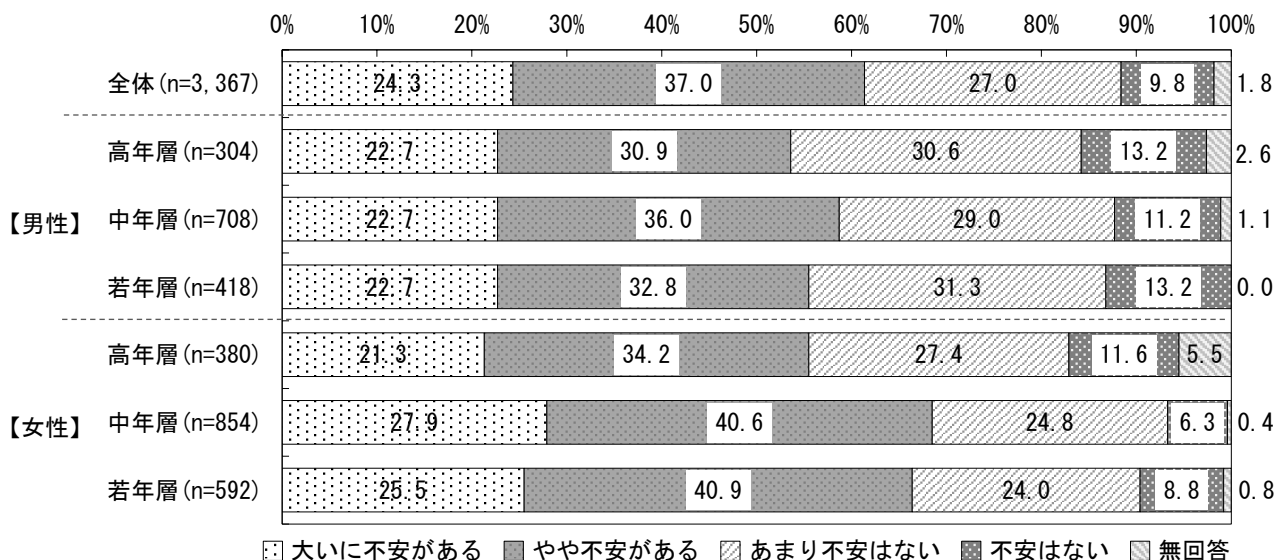


④生活費、医療費、介護費用がかさむこと

生活費、医療費、介護費用がかさむことに不安があると回答した人の割合は、全体では61.3%となっており、年齢層別では、男女とも中年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

図-96 今後の生活について不安の程度（生活費、医療費、介護費用がかさむこと）

（64歳以下：問16/65歳以上：問27）

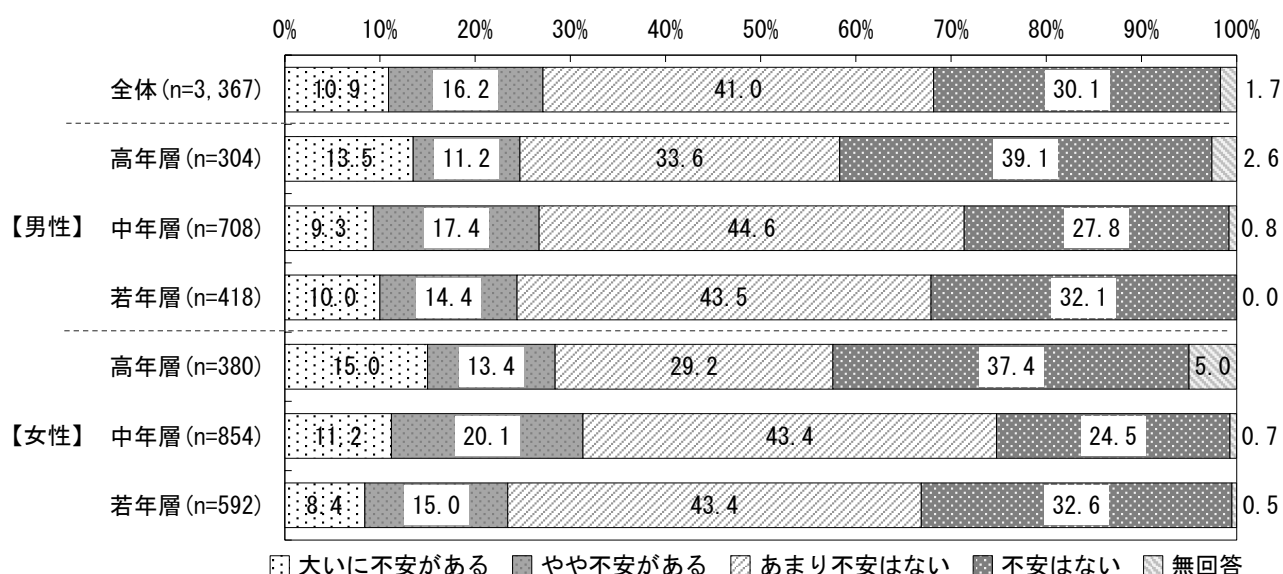


⑤住むところがなくなること

住むところがなくなることことに不安があると回答した人の割合は、全体では 27.1%となっており、年齢層別では、男女とも中年層で最も多くなっています。また、高年層及び中年層では、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっていますが、若年層では男性の方が多くなっています。

図-97 今後の生活について不安の程度（住むところがなくなること）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

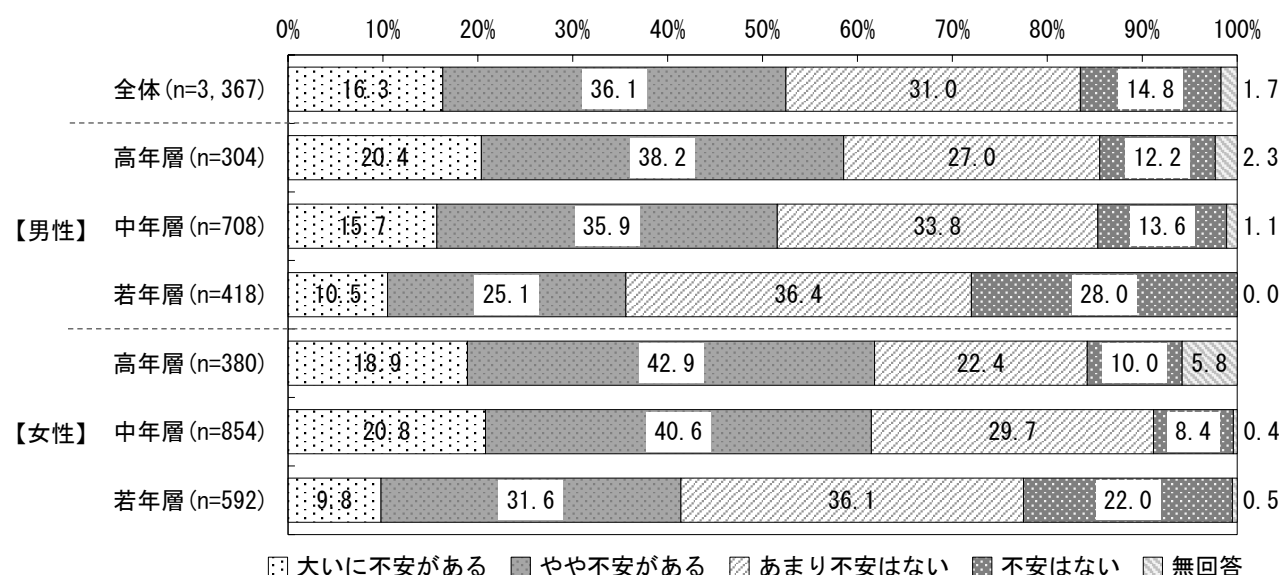


⑥介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと

介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないことに不安があると回答した人の割合は、全体では 52.4%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

図-98 今後の生活について不安の程度（介護が必要になったとき、十分な介護サービスが受けられないこと）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

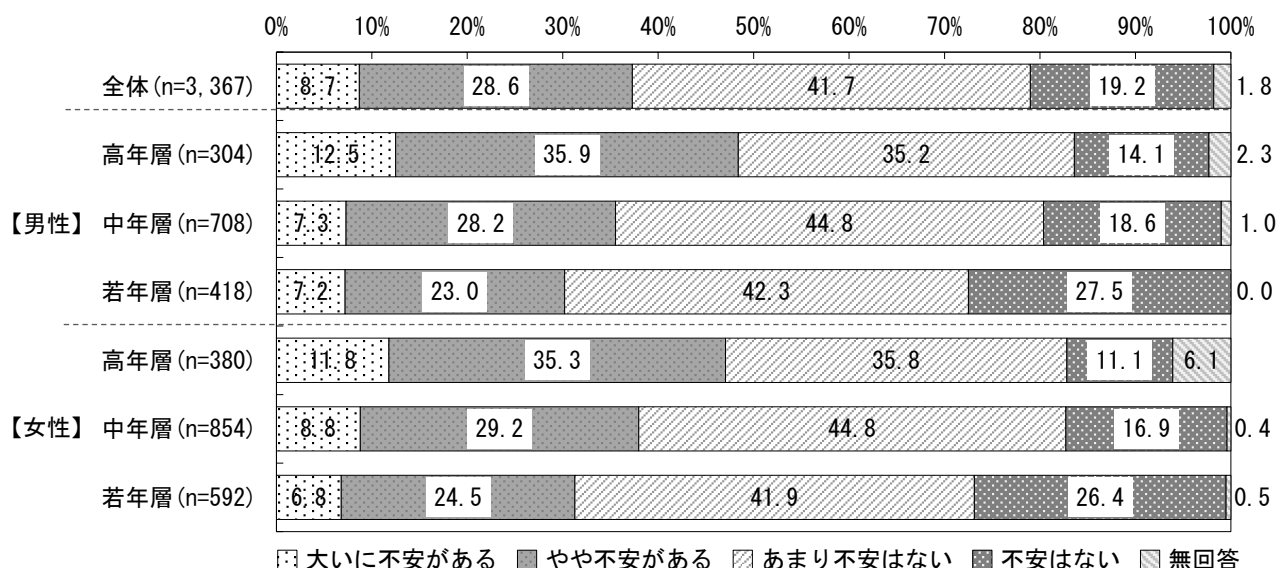


⑦友達や知り合いが少なくなること

友達や知り合いが少なくなることに不安があると回答した人の割合は、全体では 37.3%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっています。また、中年層及び若年層では、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

図-99 今後の生活について不安の程度（友達や知り合いが少なくなること）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

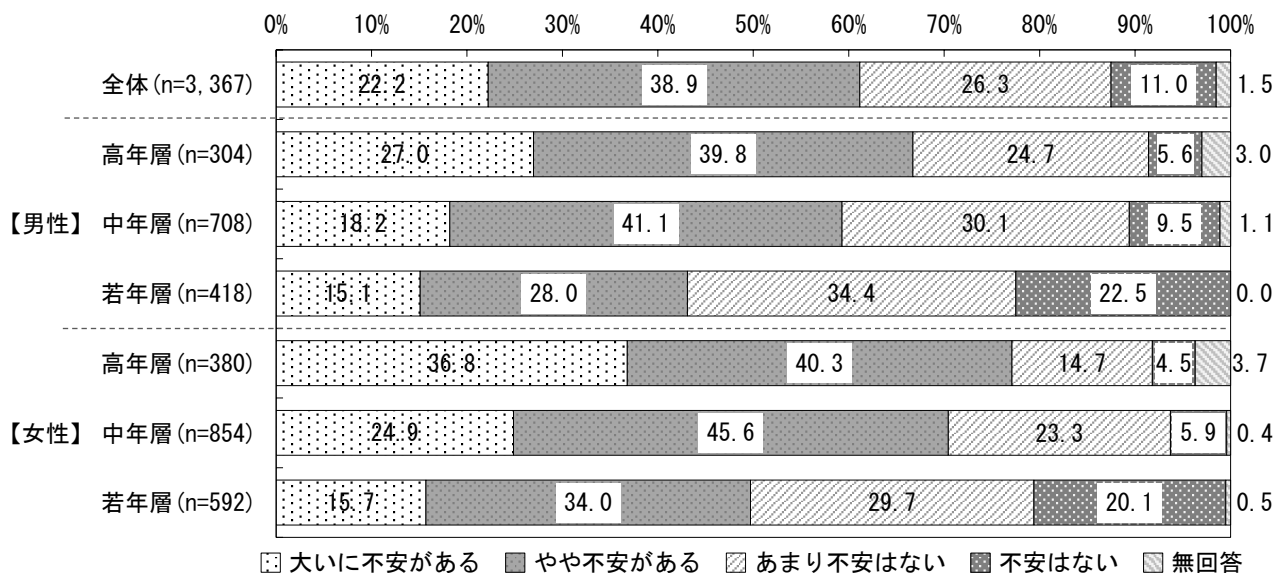


⑧体の状態が悪くなったり、認知症になること

体の状態が悪くなったり、認知症になることに不安があると回答した人の割合は、全体では 61.1%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

図-100 今後の生活について不安の程度（体の状態が悪くなったり、認知症になること）

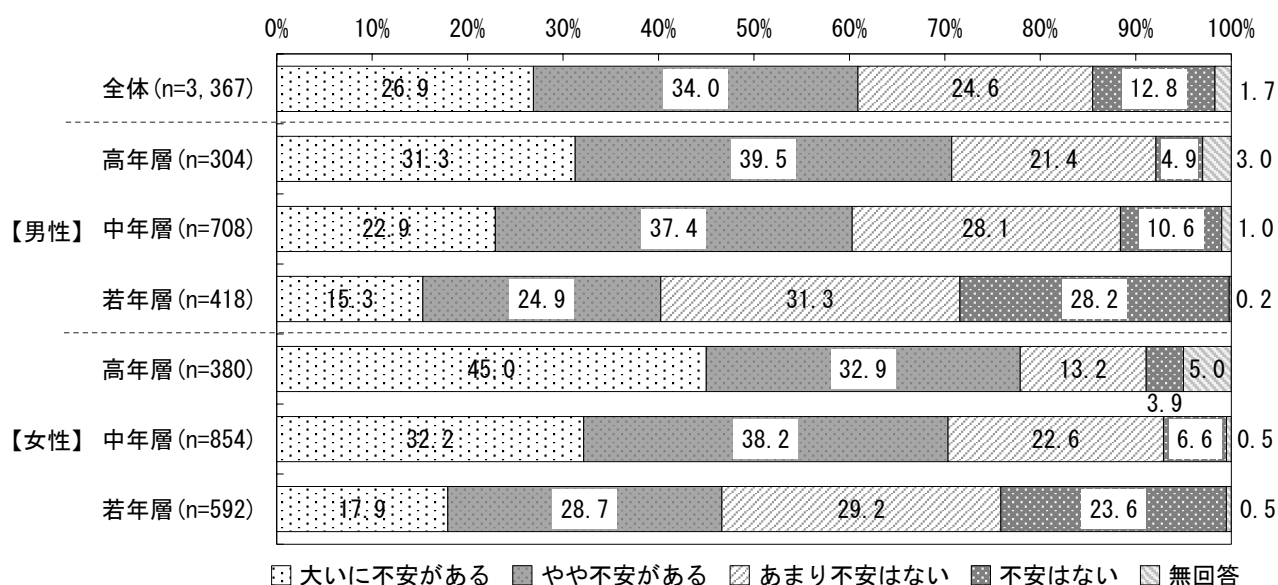
（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）



⑨寝たきりや認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけること

寝たきりや認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけることに不安があると回答した人の割合は、全体では60.9%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

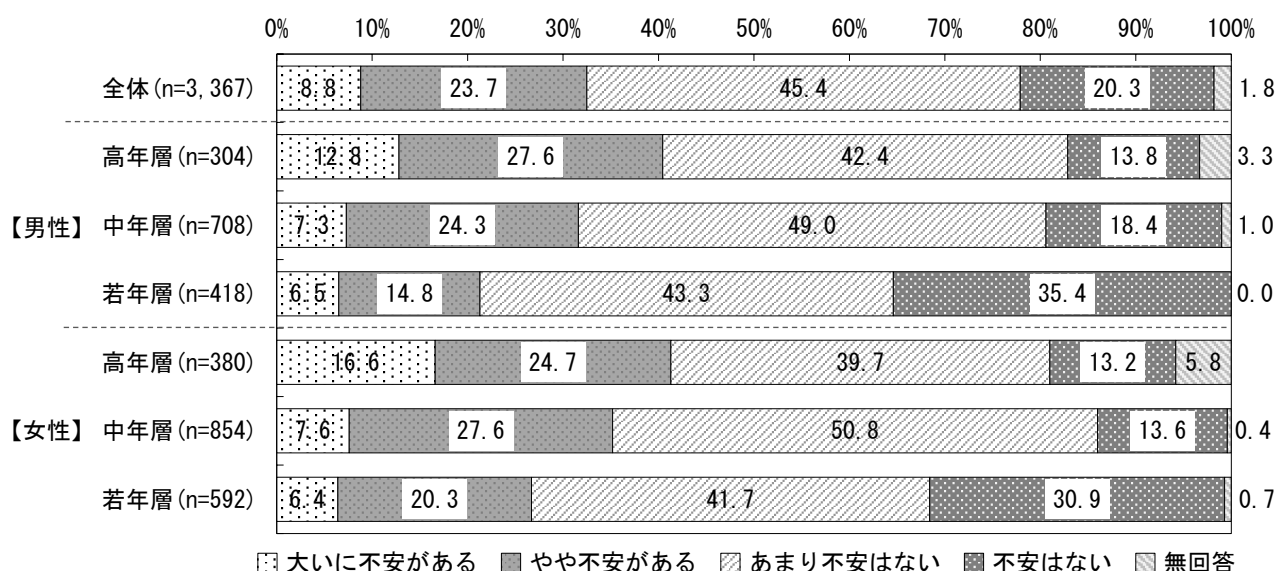
図-101 今後の生活について不安の程度（寝たきりや認知症になったりして、家族や周りの人に迷惑をかけること）
(64歳以下：問16/65歳以上：問27)



⑩地域やまわりから孤立すること

地域やまわりから孤立することに不安があると回答した人の割合は、全体では32.5%となっており、年齢層別では、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

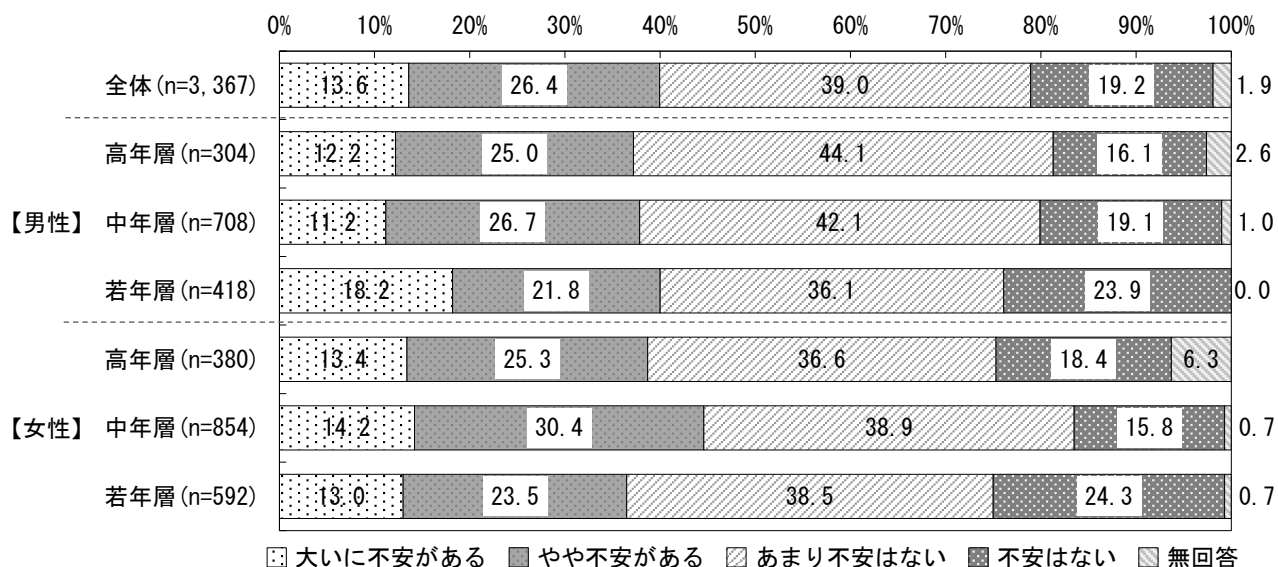
図-102 今後の生活について不安の程度（地域やまわりから孤立すること）
(64歳以下：問16/65歳以上：問27)



⑪安定した生活基盤・家庭基盤が築けない、保てないこと

安定した生活基盤・家庭基盤が築けない、保てないことに不安があると回答した人の割合は、全体では 40.0%となっており、年齢層別では、男性では若年層で、女性では中年層で最も多くなっています。また、高年層及び中年層では、男性と比較して女性の方が、不安があると回答した人の割合が多くなっています。

図-103 今後の生活について不安の程度（安定した生活基盤・家庭基盤が築けない、保てないこと）
（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）



(3) 居場所となる場所

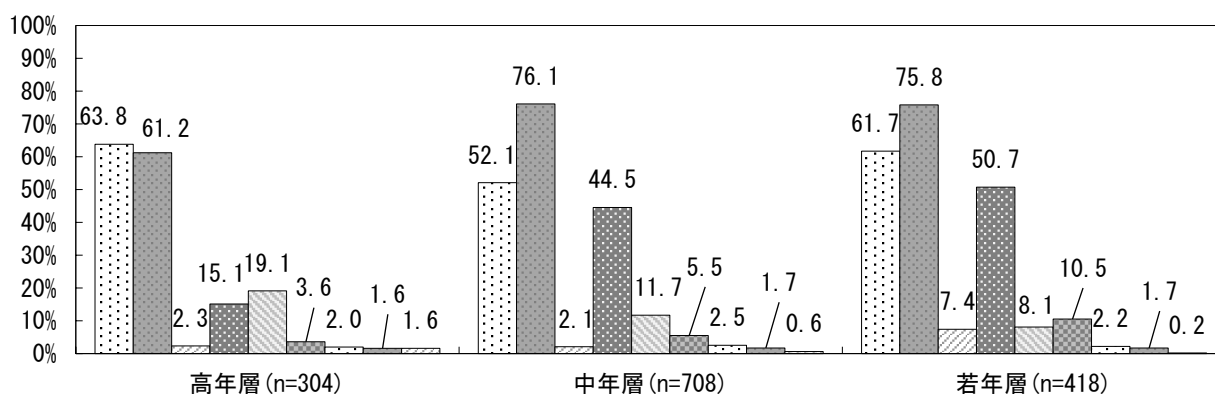
居場所となる場所については、高年層では、男女とも「自分の部屋」と回答した人の割合が6割半ばと最も多く、次いで、「家庭（実家や親族の家を含む）」が約6割となっています。

中年層及び若年層では、「家庭（実家や親族の家を含む）」と回答した人の割合が、男性で7割半ば、女性で8割半ばと最も多く、次いで「自分の部屋」となっています。

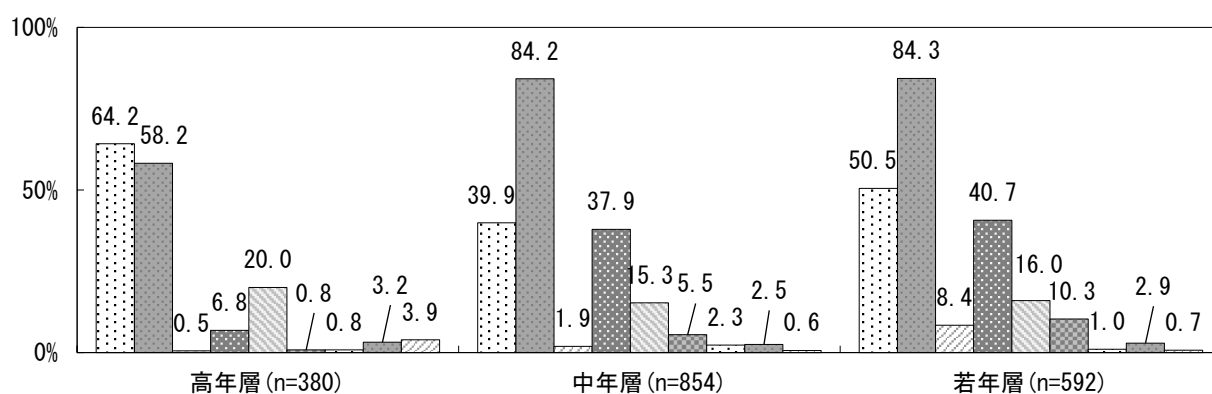
なお、中年層及び若年層では、男女とも「職場（過去の職場も含む）」と回答した人の割合が3番目に多くなっていますが、高年層では、男女とも「地域（現在住んでいる場所やそこにある施設など）」と回答した人の割合が3番目に多くなっています。

図-104 居場所となる場所
(64歳以下：問18/65歳以上：問30)

【男性】



【女性】



- 自分の部屋
- 家庭（実家や親族の家を含む）
- ▨ 学校（卒業した学校を含む）
- 職場（過去の職場も含む）
- ▨ 地域（現在住んでいる場所やそこにある施設など）
- インターネット空間
- 居場所と思える場所はない
- その他
- ▨ 無回答

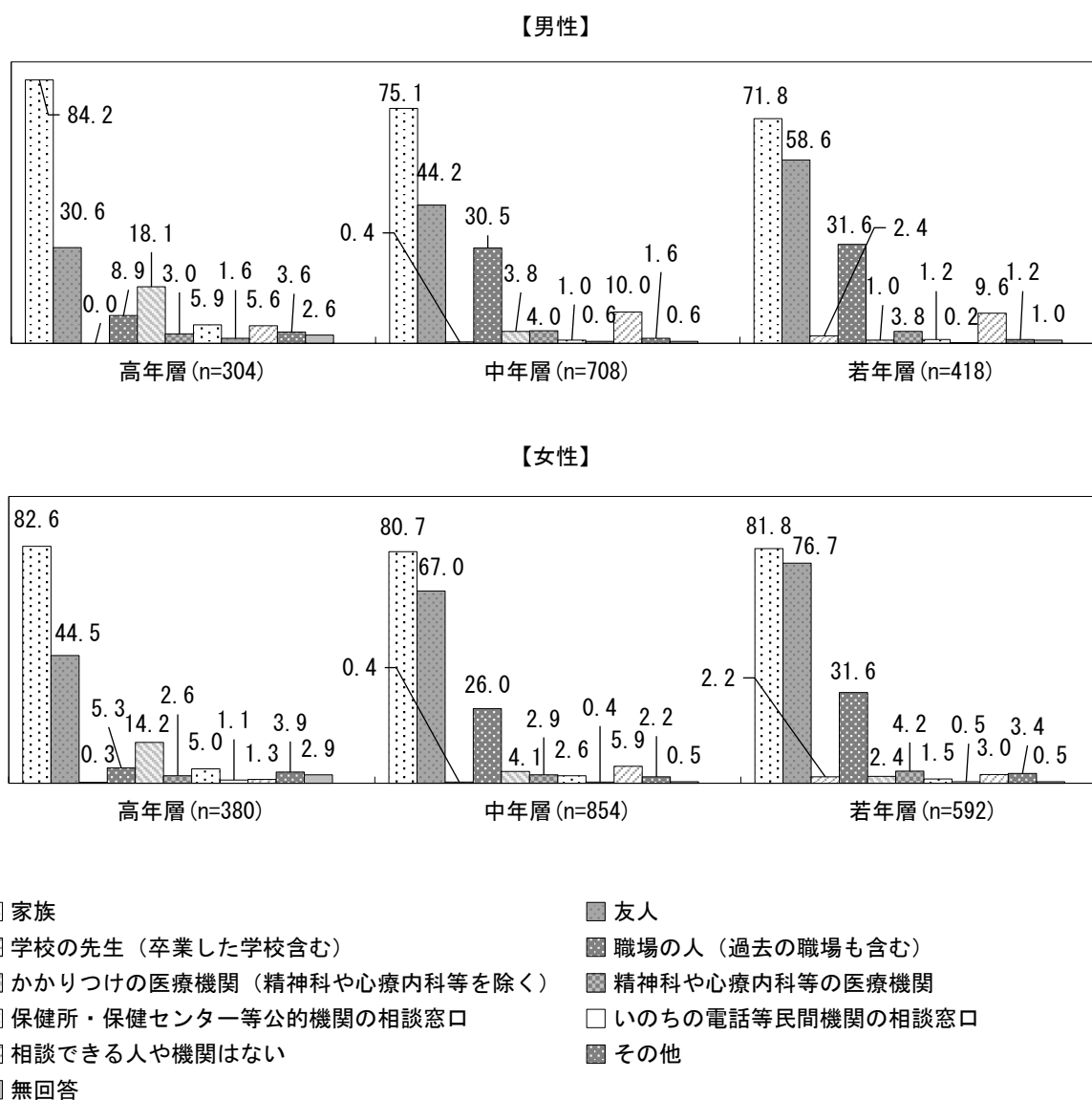
(4) 悩みや不満、つらい気持ちの相談相手

悩みや不満、つらい気持ちの相談相手については、男女とも、どの年齢層でも「家族」と回答した人の割合が7割以上と最も多く、次いで、「友人」となっています。なお、「友人」と回答した人の割合は、男女とも若年層ほど多く、また、男性と比較して女性の方が多くなっています。

また、中年層及び若年層では、男女とも「職場の人（過去の職場も含む）」と回答した人の割合が3番目に多くなっていますが、高年層では、男女とも「かかりつけの医療機関（精神科や心療内科等を除く）」と回答した人の割合が3番目に多くなっています。

図-105 悩みや不満、つらい気持ちの相談相手

(64歳以下：問19/65歳以上：問31)



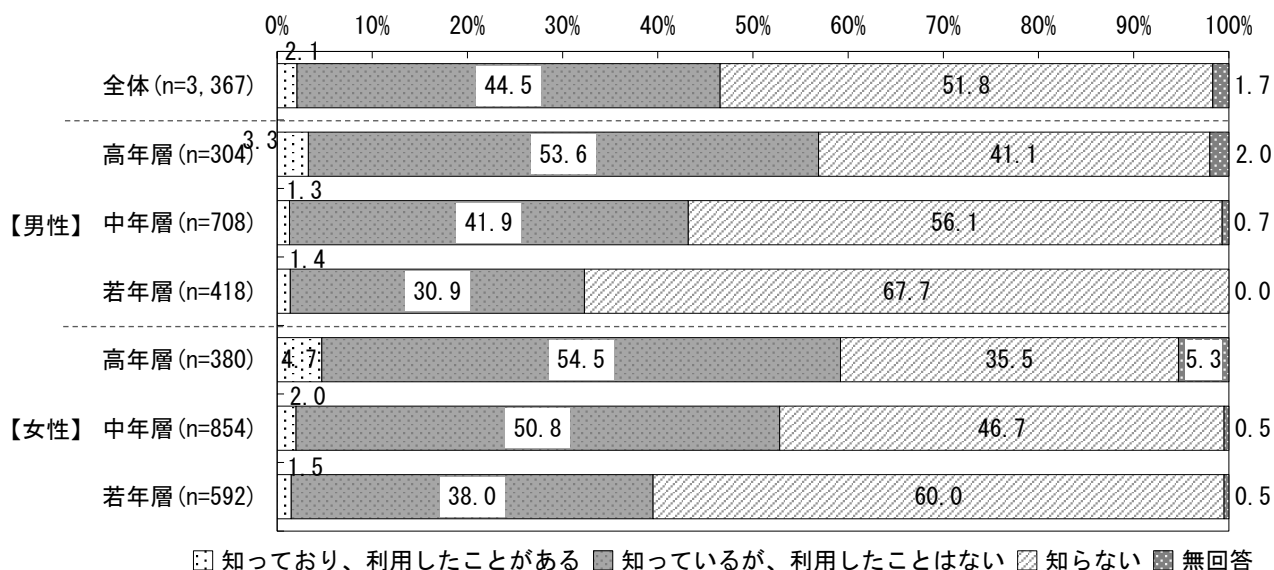
（５）制度や相談窓口の認知度

①生活に困ったときの相談先

生活に困ったときの相談先について知っている（「知っており、利用したことがある」「知っているが、利用したことはない」の合計、以下、同じ。）と回答した人の割合は、全体では 46.6%となっており、男女とも、高年層ほど多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、知っているという回答した人の割合が多くなっています。

図-106 制度や相談窓口の認知度（生活に困ったとき）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

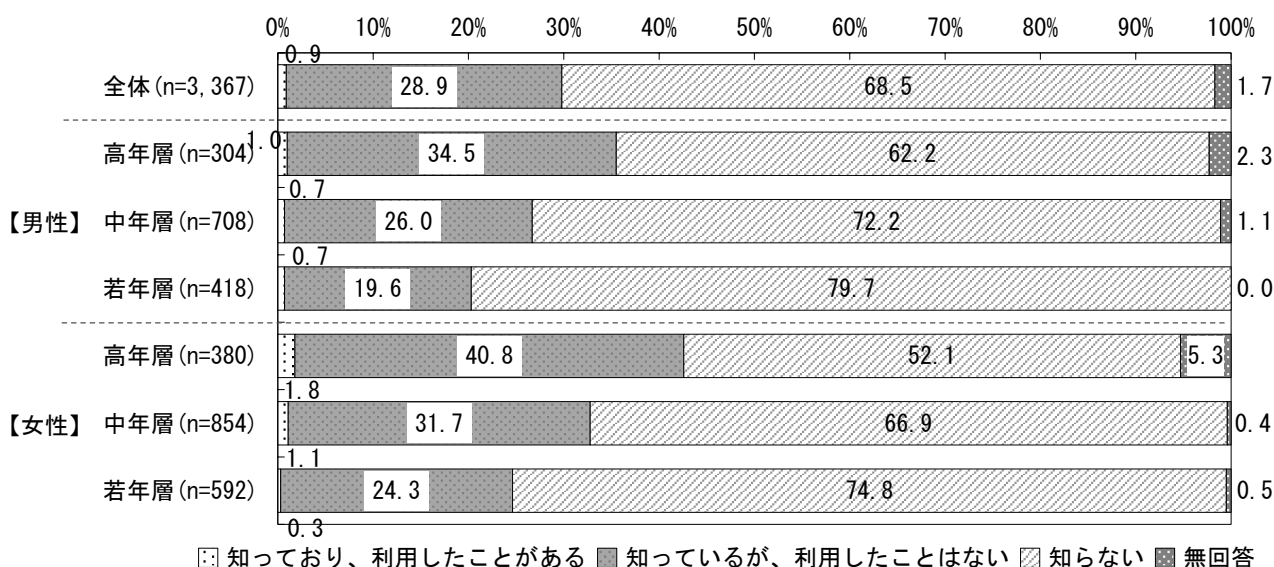


②「生活困窮者自立支援制度」

「生活困窮者自立支援制度」について知っているという回答した人の割合は、全体では 29.8%となっており、男女とも、高年層ほど多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、知っているという回答した人の割合が多くなっています。

図-107 制度や相談窓口の認知度（「生活困窮者自立支援制度」）

（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）

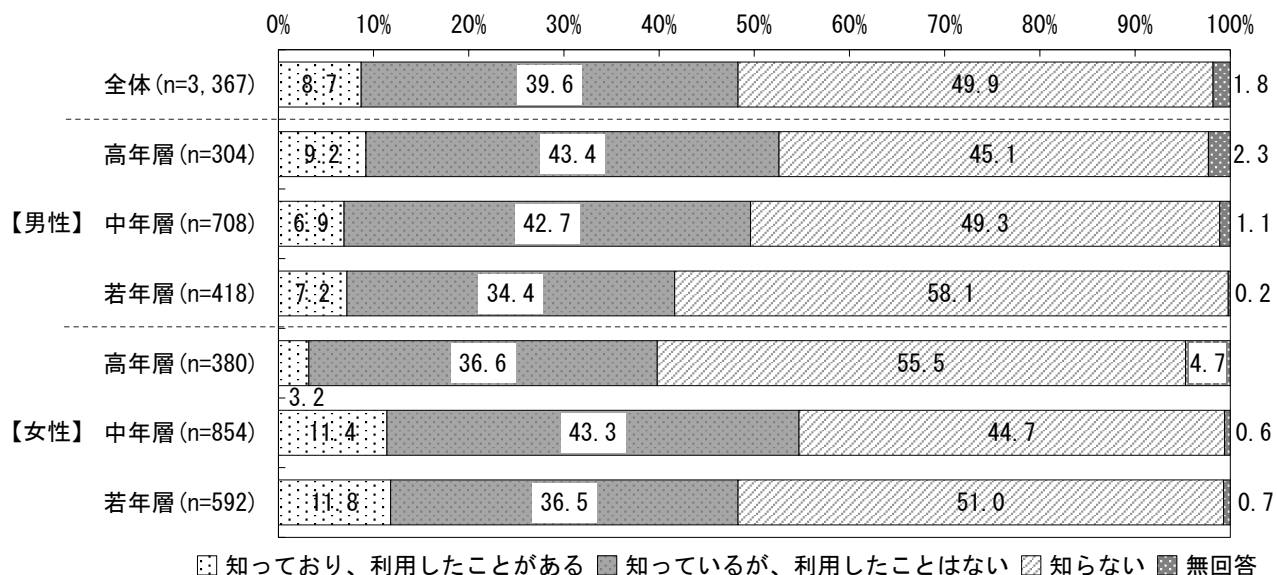


③就労支援の窓口

就労支援の窓口について知っていると回答した人の割合は、全体では48.3%となっており、男性では高年層で、女性では中年層で最も多くなっています。また、中年層及び若年層では、男性と比較して女性の方が、知っていると回答した人の割合が多くなっています。

図-108 制度や相談窓口の認知度（就労支援の窓口）

（64歳以下：問16/65歳以上：問27）

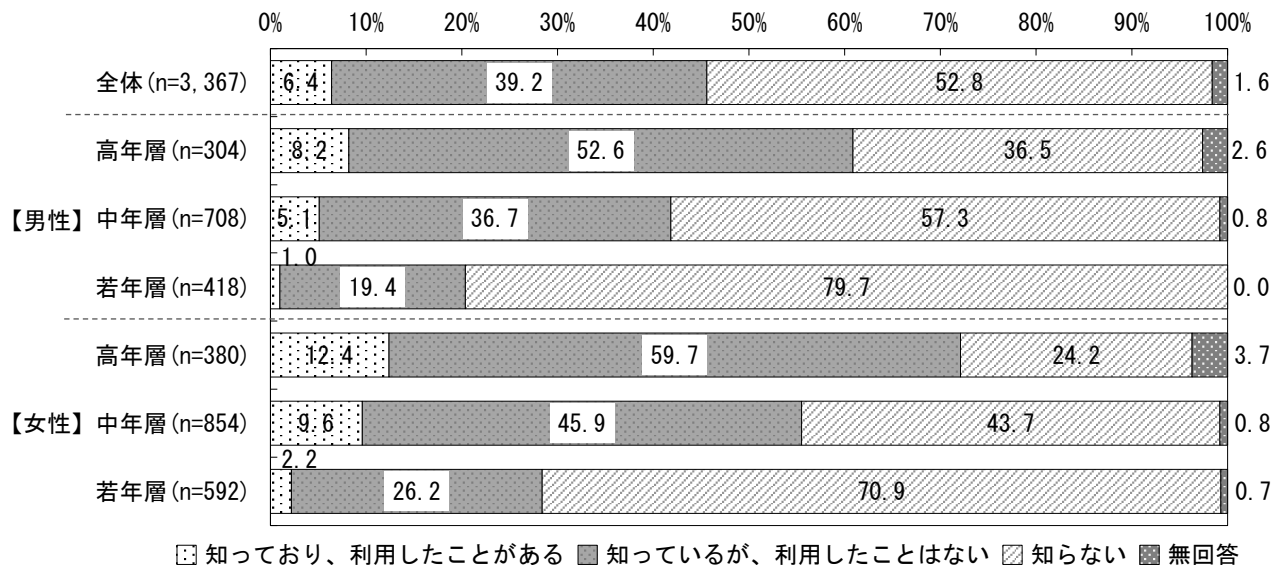


④介護についての相談先

介護についての相談先を知っていると回答した人の割合は、全体では45.6%となっており、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、知っていると回答した人の割合が多くなっており、特に高年層及び中年層では、10%以上多くなっています。

図-109 制度や相談窓口の認知度（介護についての相談先）

（64歳以下：問16/65歳以上：問27）

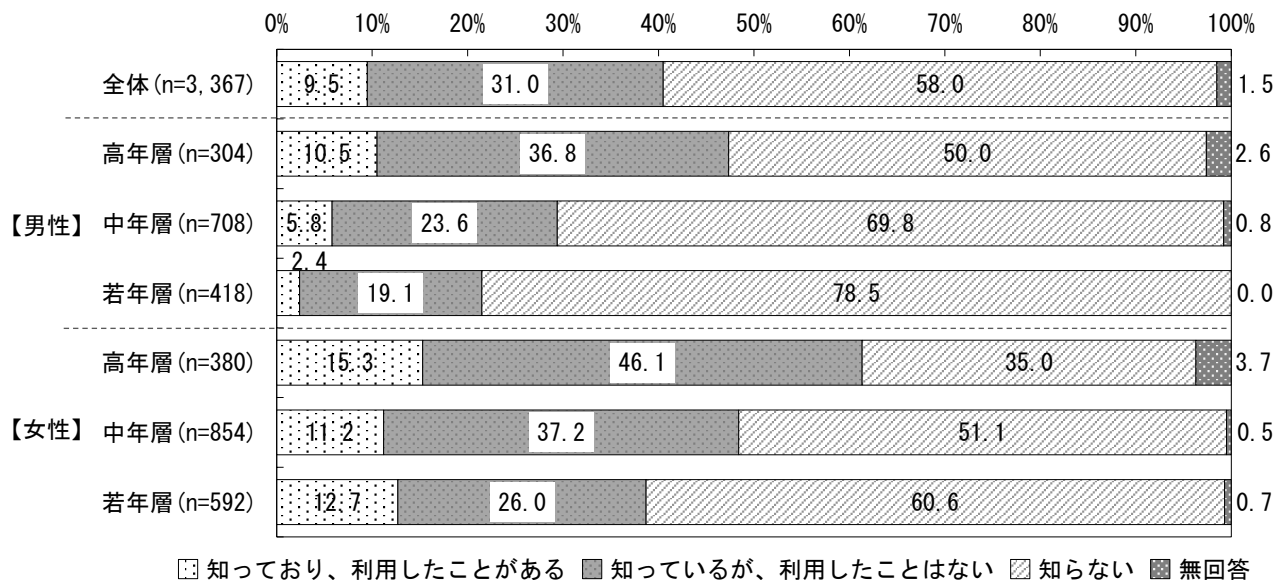


⑤居住地域の「地域包括支援センター」

居住地域の「地域包括支援センター」について知っていると回答した人の割合は、全体では40.5%となっており、男女とも高年層で最も多くなっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、知っていると回答した人の割合が10%以上多くなっています。

図-110 制度や相談窓口の認知度（介護についての相談先）

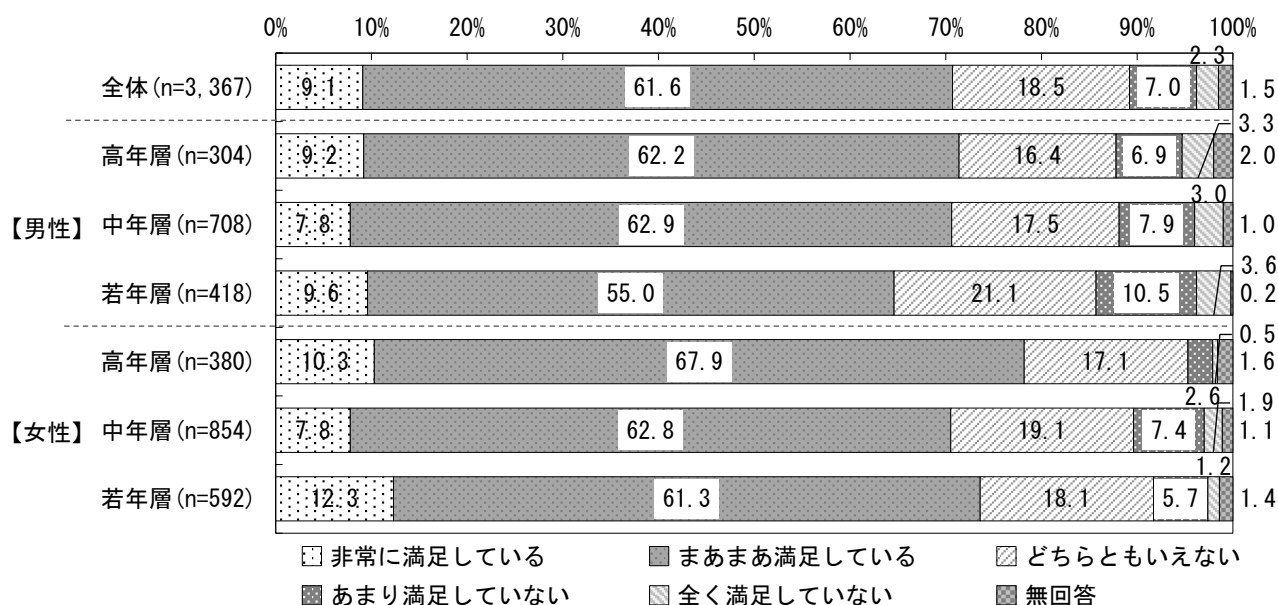
（64 歳以下：問 16/65 歳以上：問 27）



（６）生活の満足度

自分の生活に満足している（「非常に満足している」「まあまあ満足している」の合計）と回答した人の割合は、全体では70.7%となっており、男女とも高年層で最も多くなっています。また、高年層及び若年層では、男性と比較して女性の方が、満足していると回答した人の割合が多くなっています。

図-111 生活の満足度
(64 歳以下：問 21/65 歳以上：問 28)



2-5 親族や友人・近隣との交流について

(1) 別居の家族や親戚との交流

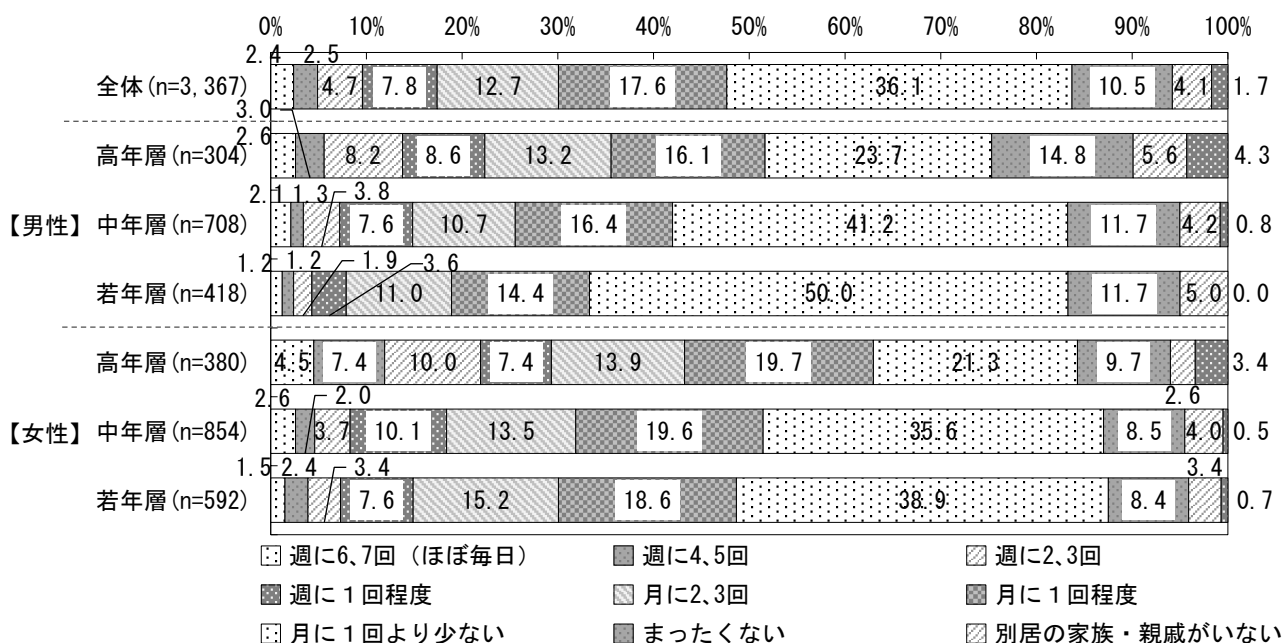
① 別居の家族や親戚と会ったり共に出かける頻度

別居のご家族や親戚と、会ったり、共に出かけたりする頻度は、男女とも、どの年齢層でも「月に1回より少ない」と回答した人の割合が最も多く、男女とも、若年層ほど多くなっています。

また、週に2回以上会ったり、共に出かけたりすると回答した人の割合は、男女とも、高年層ほど多く、女性の高年層で21.9%、男性の高年層で13.8%となっています。

図-112 別居の家族や親戚と会ったり共に出かける頻度

(64歳以下：問 22/65歳以上：問 19)



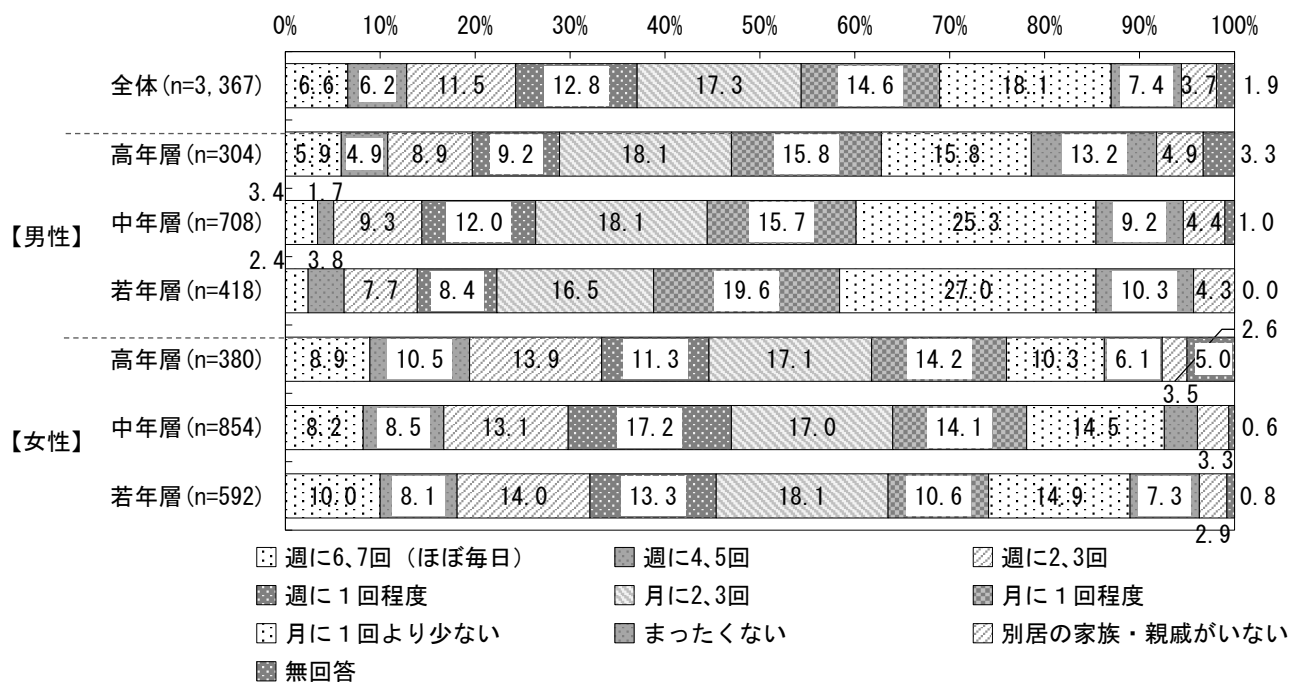
②別居の家族や親戚と電話で話す頻度（電子メールやファックスでのやりとりを含む）

別居の家族や親戚と電話で話す頻度は、男女とも、どの年齢層でも月に1回から週に1回程度と回答した人の割合が4割以上となっています。

一方、週に2回以上電話で話す割合は、男女とも高年齢層で最も多くなっており、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が10%以上多くなっています。

図-113 別居の家族や親戚と電話で話す頻度

(64歳以下：問23/65歳以上：問20)



（２）近所の人との交流

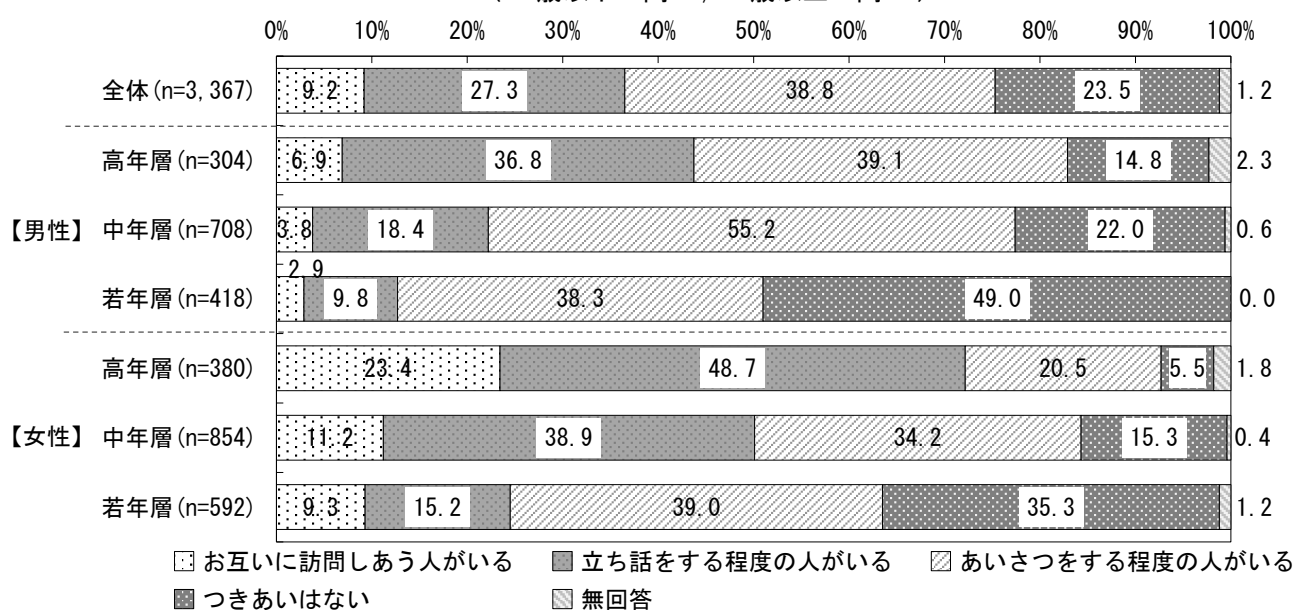
①近所づきあいの程度

近所づきあいの程度については、男性の高年層及び中年層では、「あいさつをする程度の人がいる」と回答した人の割合が最も多くなっており、男性の若年層では「つきあいはない」と回答した人の割合が、女性の高年層及び中年層では「立ち話をする程度の人がいる」と回答した人の割合が、女性の若年層では「あいさつをする程度の人がいる」と回答した人の割合が、それぞれ最も多くなっています。

また、「お互いに訪問しあう人がある」と回答した人の割合は、男性と比較して女性の方が多く、男女とも高年齢層の人ほど多くなっており、「立ち話をする程度の人がある」と回答した人でも、男性と比較して女性の方が割合が多く、特に中年層では20%以上多くなっています。

図-114 近所づきあいの程度

(64 歳以下：問 24/65 歳以上：問 23)



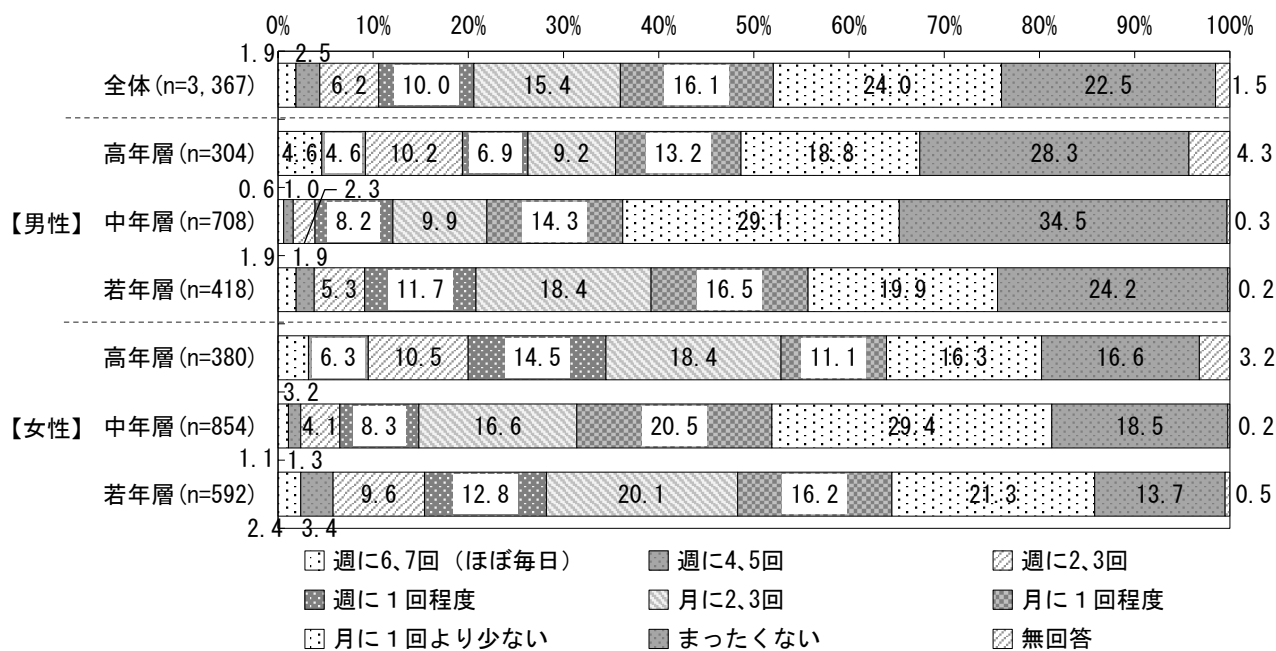
②友人やご近所の人と会ったり共に出かける頻度

友人や近所の人と会ったり共に出かける頻度は、男性では、各年齢層とも「まったくない」と回答した人の割合が最も多く、女性では、高年層では「月に2、3回」と回答した人の割合が、中年層及び若年層では「月に1回より少ない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

また、週に2回以上会ったり、共に出かけたりすると回答した人の割合は、男女とも、高年層で最も多く、女性の高年層で20.0%、男性の高年層で19.4%となっています。

図-115 友人やご近所の人と会ったり共に出かける頻度

(64歳以下：問25/65歳以上：問21)



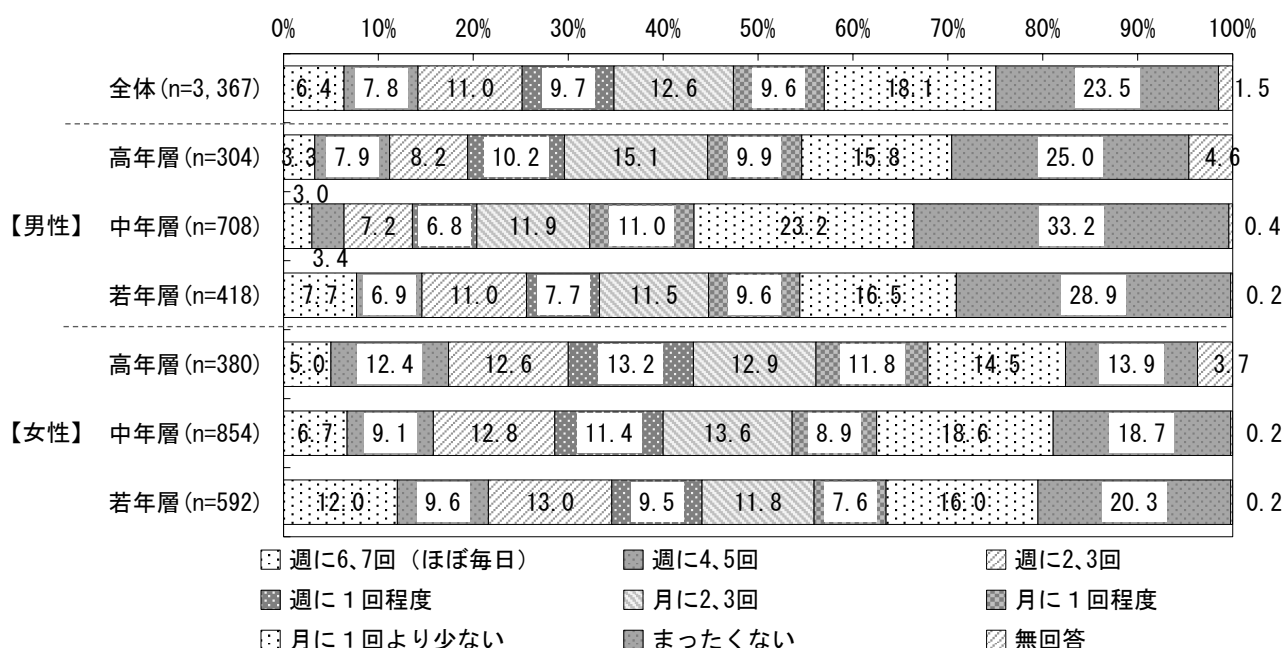
③友人やご近所の人と電話で話す頻度（電子メールやファックスでのやりとりを含む/仕事は除く）

別居の家族や親戚と電話で話す頻度は、女性の高年層で「月に1回より少ない」と回答した人の割合が最も多くなっている以外は、男女とも各年齢層で「まったくない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

一方、週に2回以上電話で話すと回答した人の割合は、男女とも若年層で最も多くなっており、女性の若年層で34.6%、男性の若年層で25.6%となっています。また、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が、週に2回以上電話で話すと回答した人の割合が多くなっています。

図-116 友人やご近所の人と電話で話す頻度（電子メールやファックスでのやりとりを含む/仕事は除く）

（64歳以下：問26/65歳以上：問22）

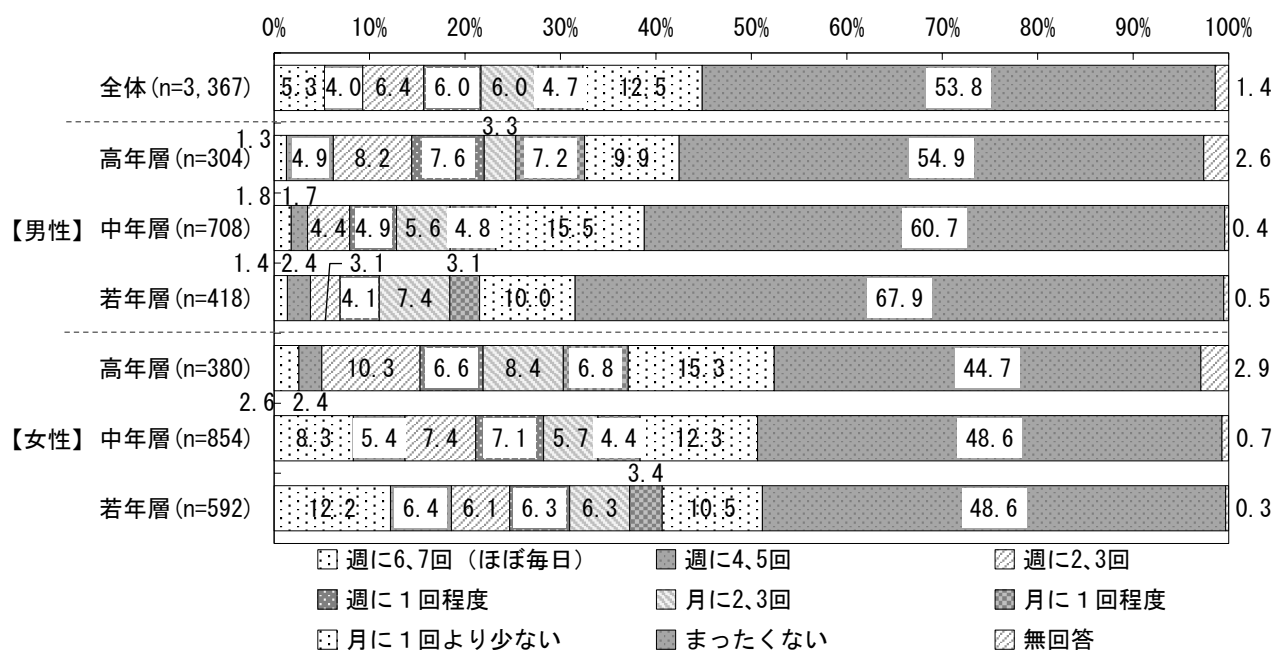


④近所の子ども（だいたい乳幼児～10代後半）と会ったり接したりする頻度

近所の子どもと会ったり接したりする頻度は、男女とも、各年齢層で「まったくない」と回答した人の割合が最も多くなっており、次いで割合が多い回答は、女性の若年層で「週に6、7回（ほぼ毎日）」となっている以外は、他の年齢層では男女とも「月に1回より少ない」となっています。

なお、週に2回以上、近所の子どもと会ったり接したりすると回答した人の割合は、男性では高年層ほど多くなっていますが、女性では若年層ほど多くなっており、中年層及び若年層では、男性と比較して女性の方が10%以上多くなっています。

図-117 近所の子ども（だいたい乳幼児～10代後半）と会ったり接したりする頻度
(64歳以下：問27/65歳以上：問24)



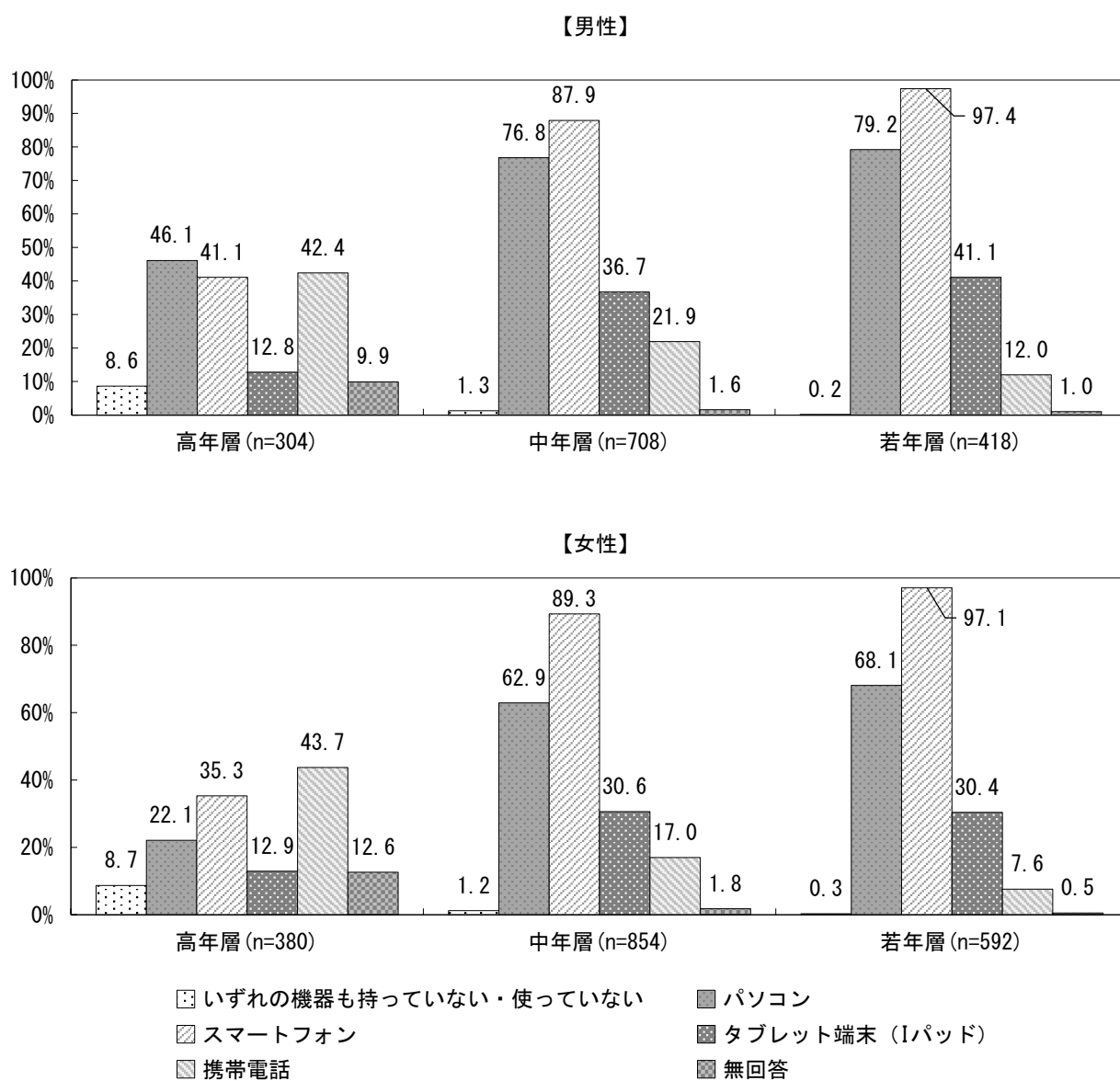
(3) 通信機器を使用した交流

①使用している機器

使用している機器については、男女とも、中年層及び若年層では「スマートフォン」と回答した人の割合が最も多く、中年層では9割弱、若年層ではほぼ10割となっています。

一方、高年層では、男性では「パソコン」と回答した人の割合が最も多く、女性では「携帯電話」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-118 使用している機器
(64歳以下：問28/65歳以上：問25)

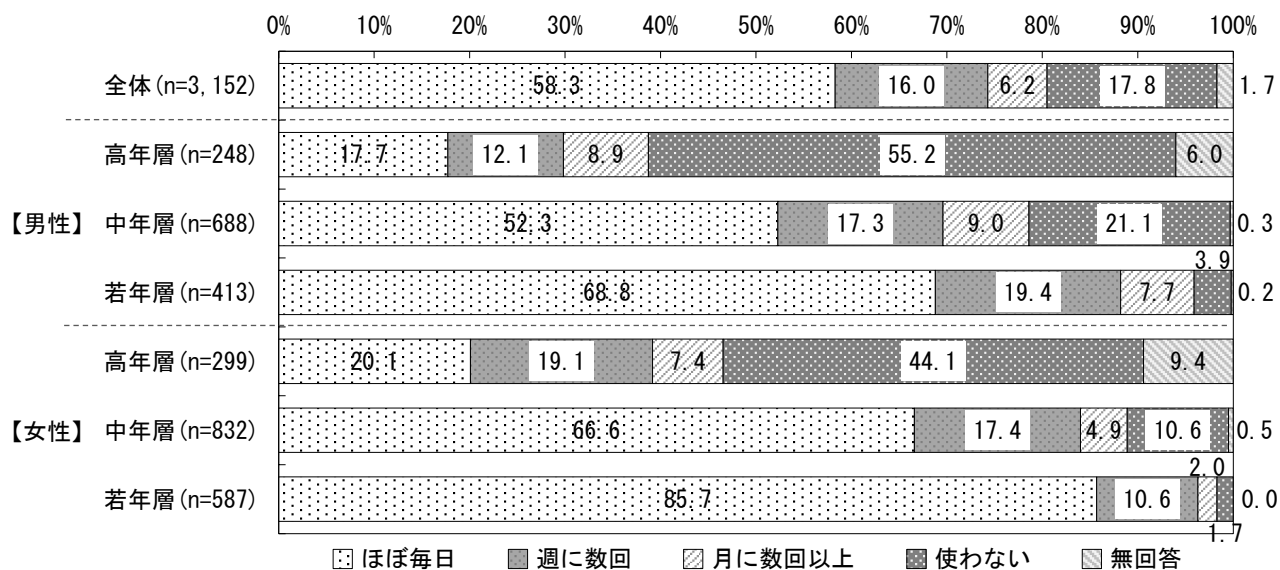


②ソーシャルネットワークサービス（SNS）の使用頻度

i) ラインでメッセージのやりとり

ラインでメッセージのやりとりを「ほぼ毎日」と回答した人の割合は、若年層ほど多くなっており、男性で68.8%、女性で85.7%となっている一方、高年層では、男性で17.7%、女性で20.1%と少なくなっています。

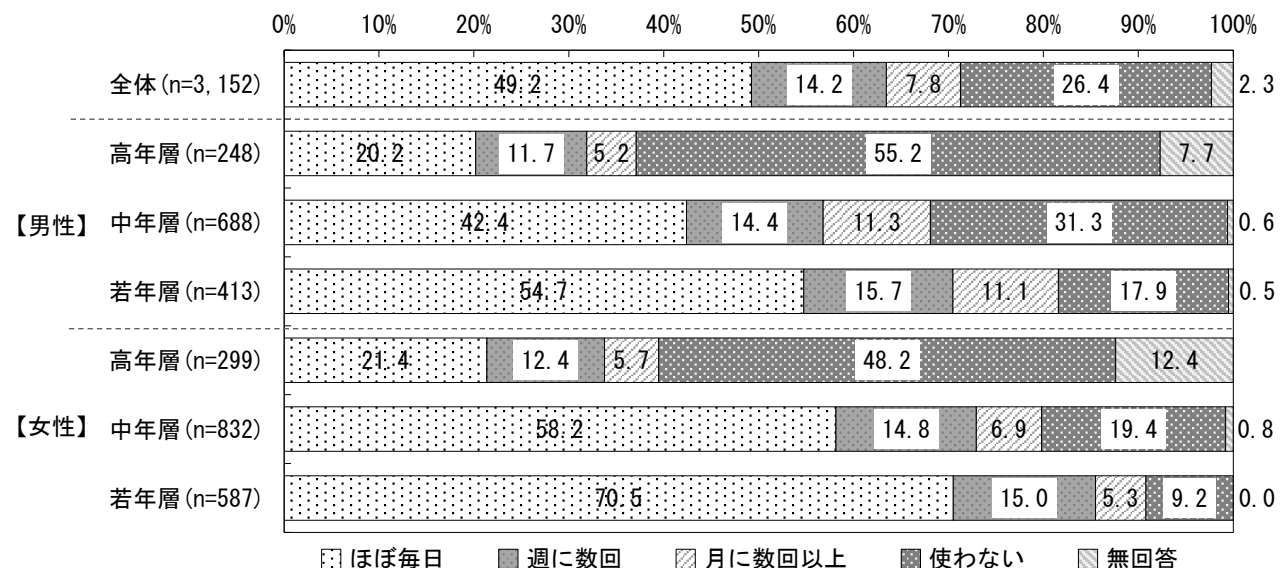
図-119 ラインでメッセージのやりとり
(64歳以下：問28-1/65歳以上：問25-1)



ii) ラインで送られてくる情報の閲覧

ラインで送られてくる情報の閲覧を「ほぼ毎日」と回答した人の割合は若年層ほど多く、男性で54.7%、女性で70.5%となっている一方、高年層では、男性で20.2%、女性で21.4%と少なくなっています。

図-120 ラインで送られてくる情報の閲覧
(64歳以下：問28-1/65歳以上：問25-1)

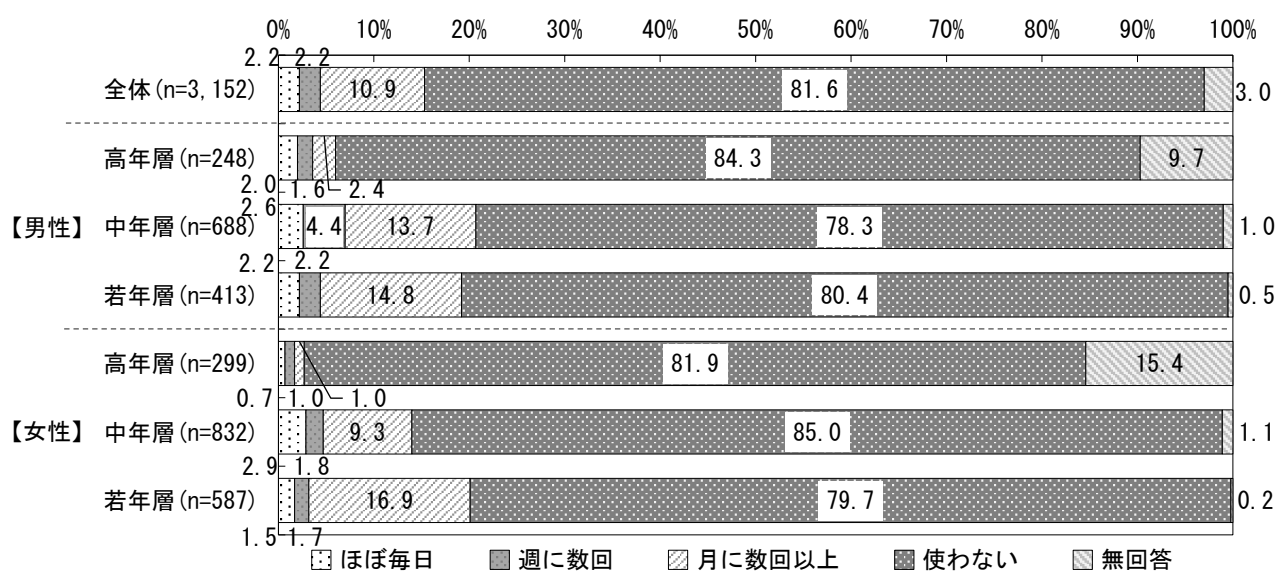


iii) フェイスブックを使った投稿

フェイスブックを使った投稿については、男女とも、各年齢層で「使わない」と回答した人の割合が約8割と最も多くなっています。

一方、使っている（「ほぼ毎日」「週に数回」「月に数回以上」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、男性の中年層で20.7%と最も多く、次いで、女性の若年層で20.1%となっています。

図-121 フェイスブックを使った投稿
(64歳以下：問28-1/65歳以上：問25-1)

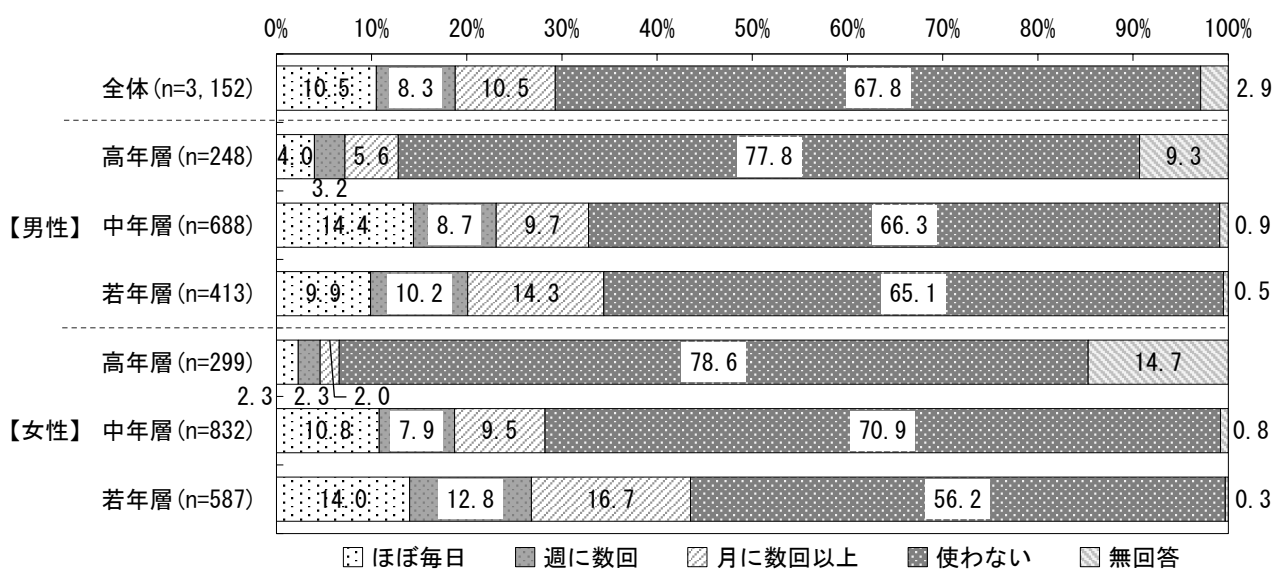


iv) 友人などのフェイスブックの閲覧

友人などのフェイスブックの閲覧については、男女とも、各年齢層で「使わない」と回答した人の割合が最も多く、また、高年齢層ほど多くなっています。

一方、使っていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、男性の若年層で 34.4%、女性の若年層で 43.5%となっています。

図-122 友人などのフェイスブックの閲覧
(64 歳以下：問 28－1 / 65 歳以上：問 25－1)

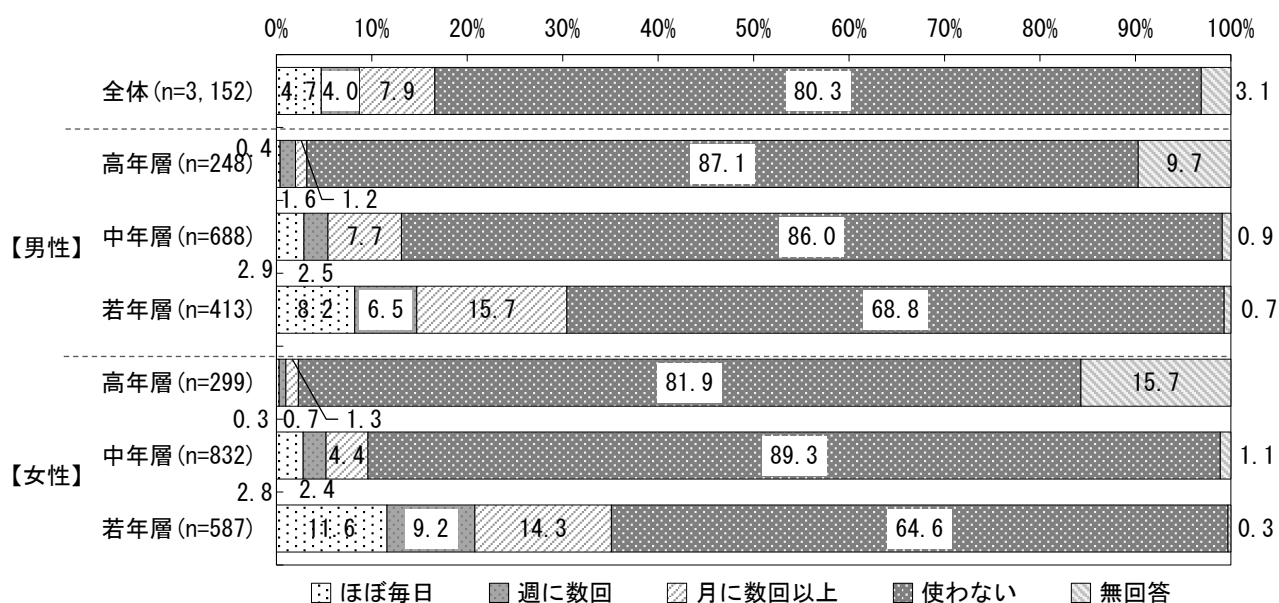


v) ツイッターを使った投稿

ツイッターを使った投稿については、男女とも、各年齢層で「使わない」と回答した人の割合が最も多くなっています。また、男性では、高年層ほど「使わない」と回答した人の割合が多く、女性では、中年層で「使わない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

一方、使っていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、男性の若年層で 30.4%、女性の若年層で 35.1%となっています。

図-123 ツイッターを使った投稿
(64 歳以下：問 28－1 / 65 歳以上：問 25－1)



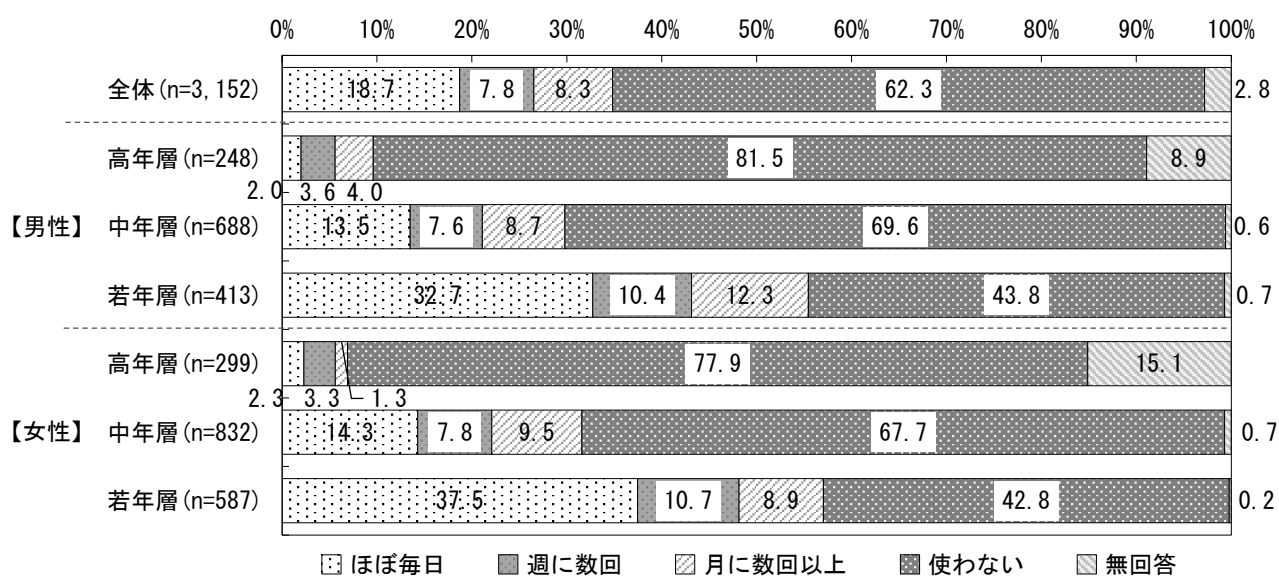
vi) ツイッターで配信されている情報の閲覧

ツイッターで配信されている情報の閲覧については、男女とも、各年齢層で「使わない」と回答した人の割合が最も多く、また、高年層ほど多くなっています。

一方、使っていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、男性の若年層で 55.4%、女性の若年層で 57.1%となっています。

図-124 ツイッターで配信されている情報の閲覧

(64 歳以下：問 28－1 / 65 歳以上：問 25－1)

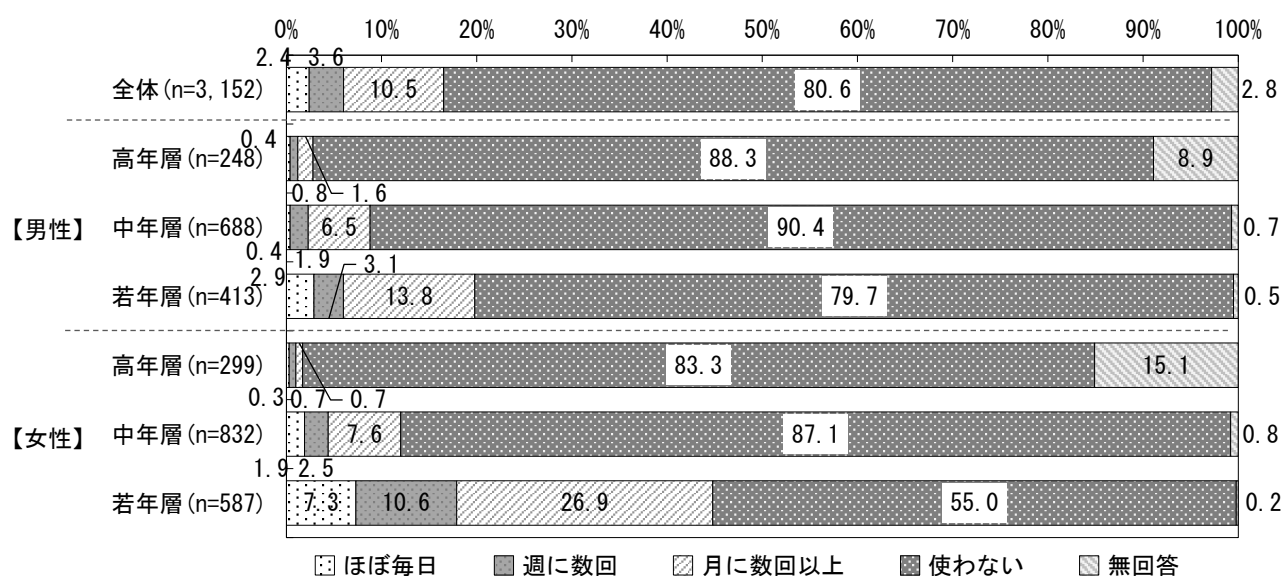


vii インスタグラムを使った投稿

インスタグラムを使った投稿については、男女とも、各年齢層で「使わない」と回答した人の割合が最も多く、年齢層別に見ると、男女とも中年層で最も多くなっています。

一方、使っていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、男性の若年層で19.8%、女性の若年層で44.8%となっています。

図-125 インスタグラムを使った投稿
(64歳以下：問28-1/65歳以上：問25-1)



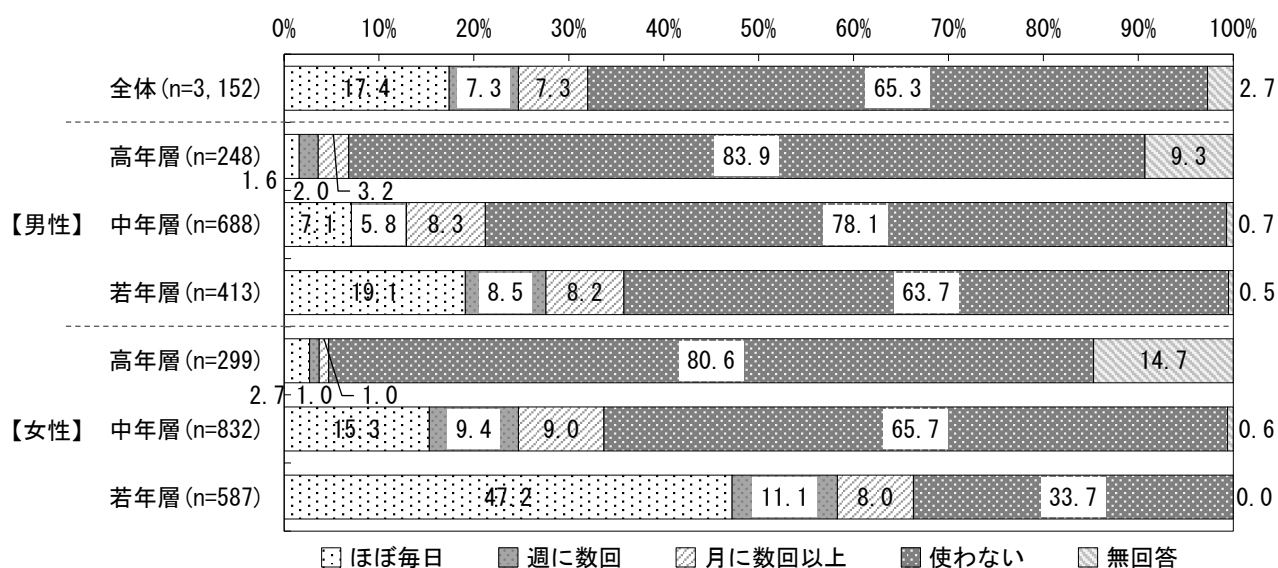
viii) 友人などのインスタグラムの投稿の閲覧

友人などのインスタグラムの投稿の閲覧については、男女の高年層及び中年層、男性の若年層で「使わない」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、女性の若年層では、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が最も多くなっています。

また、使っていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、男性の若年層で 35.8%、女性の若年層で 66.3%となっています。

図-126 友人などのインスタグラムの投稿の閲覧

(64 歳以下：問 28－1/65 歳以上：問 25－1)



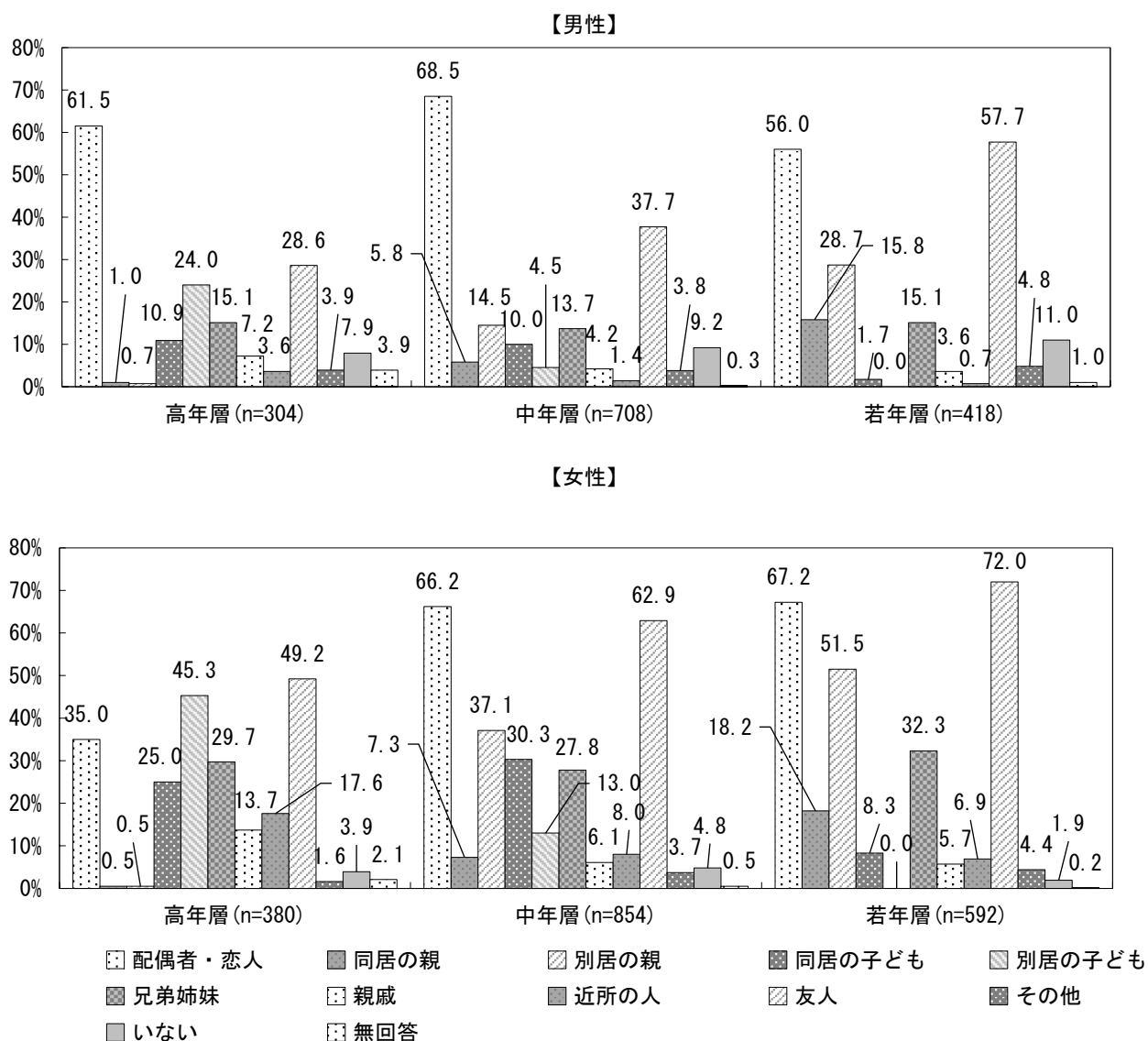
(4) 心配事や愚痴を聞いてくれる人

心配事や愚痴を聞いてくれる人は、男性では、高年層及び中年層で「配偶者・恋人」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、若年層では「友人」と回答した人の割合が最も多くなっています。

女性では、中年層では「配偶者・恋人」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、高年層及び若年層では「友人」と回答した人の割合が最も多くなっています。

なお、男性の中年層及び若年層では、約1割の人が「いない」と回答しています。

図-127 心配事や愚痴を聞いてくれる人
(64歳以下：問29(1)/65歳以上：問26(1))



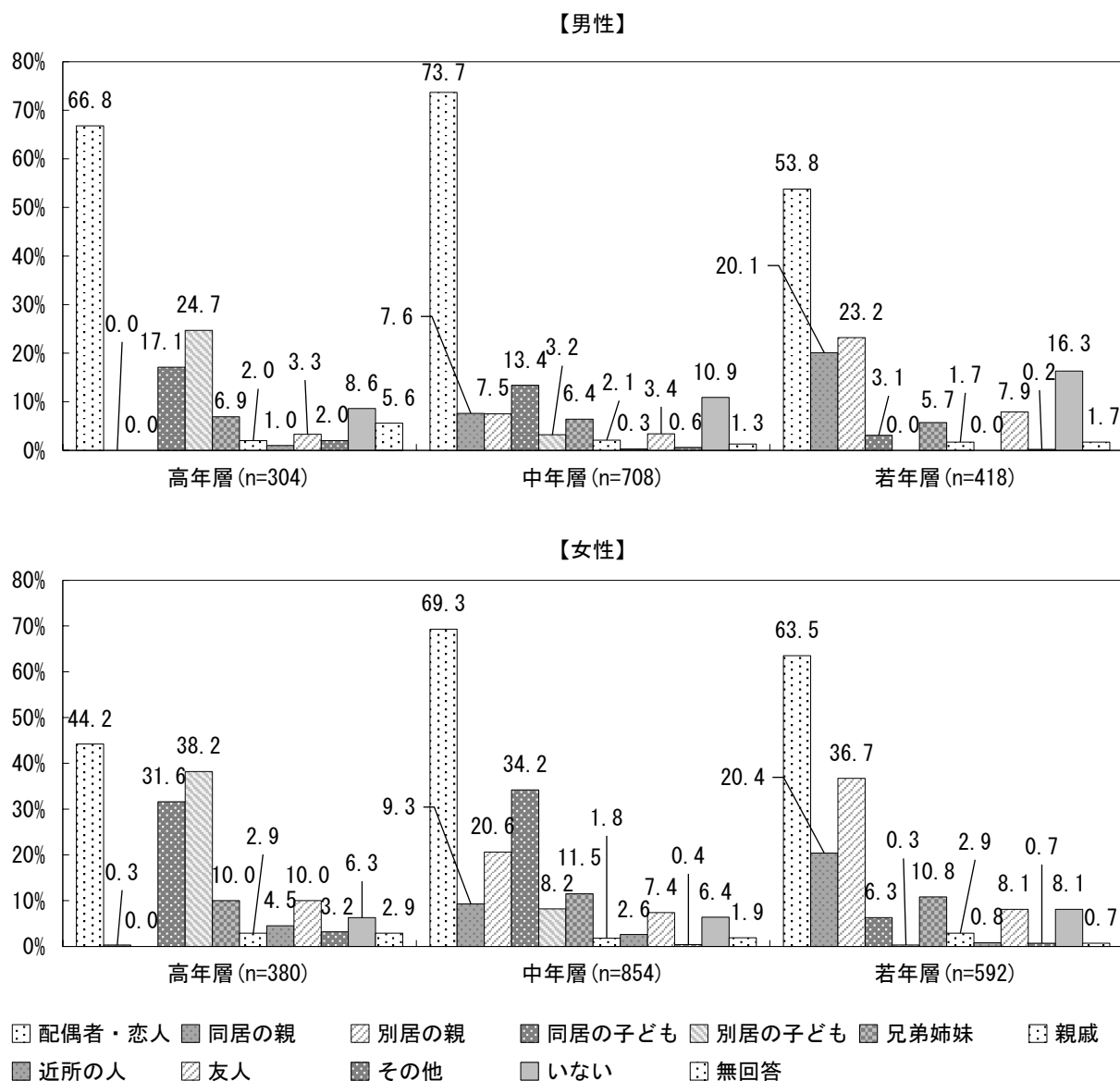
（５）数日寝込む病気の時に看病や世話をしてくれる人

数日寝込む病気の時に看病や世話をしてくれる人は、男女とも、各年齢層で「配偶者・恋人」と回答した人の割合が最も多くなっています。次いで割合が多い回答は、男女とも高年層では「別居の子ども」、中年層では「同居の子ども」、若年層では「別居の親」となっています。

なお、男性の中年層及び若年層では、１割以上の人「いない」と回答しています。

図-128 数日寝込む病気の時に看病や世話をしてくれる人

（64歳以下：問29（２）/65歳以上：問26（２））



2-6 社会活動について

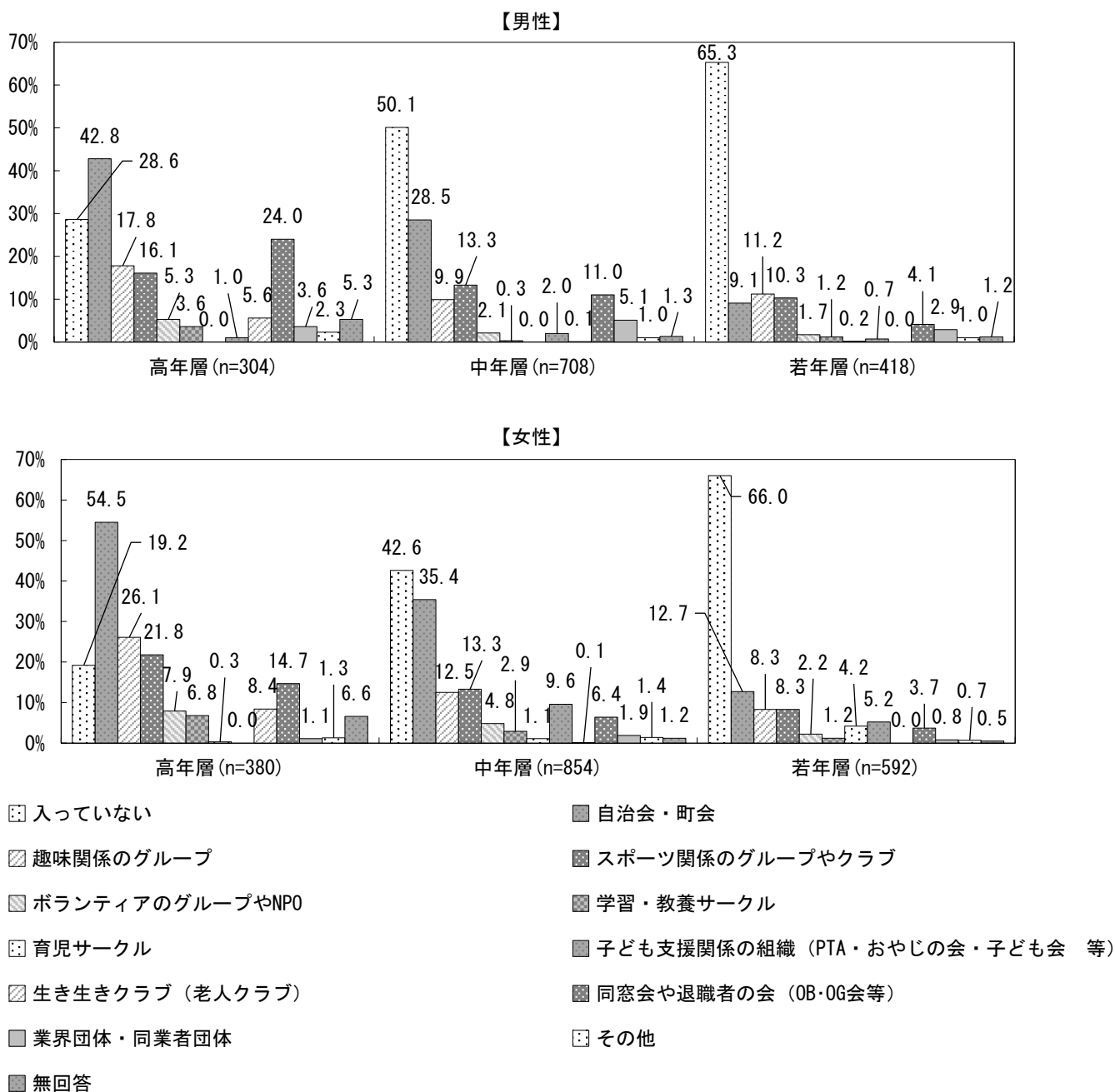
(1) 加入しているグループや団体について

① 加入しているグループや団体

加入しているグループや団体について「入っていない」と回答した人の割合は、男女とも若年層ほど多くなっており、男性で65.3%、女性で66.0%となっています。

加入しているグループや団体では、男女とも高年層及び中年層では「自治会・町会」と回答した人の割合が最も多く、若年層では、男性で「趣味関係のグループ」、女性で「自治会・町会」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-129 加入しているグループや団体
(64歳以下：問30/65歳以上：問33)

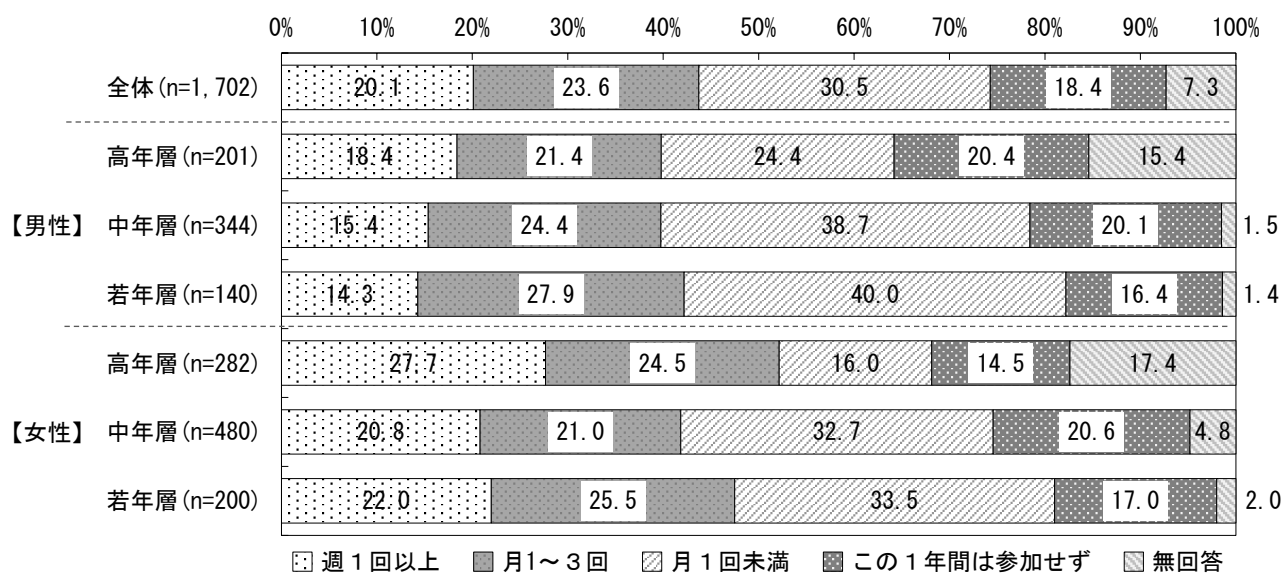


②加入しているグループや団体の参加頻度

加入しているグループや団体に月に複数回（「週 1 回以上」「月 1～3 回」の合計）参加している人の割合は、男性では若年層で 42.2%と最も多く、女性では高年層で 52.2%と最も多くなっており、各年齢層とも、男性と比較して女性の方が多くなっています。

図-130 加入しているグループや団体の参加頻度

（64 歳以下：問 30－1/65 歳以上：問 33－1）

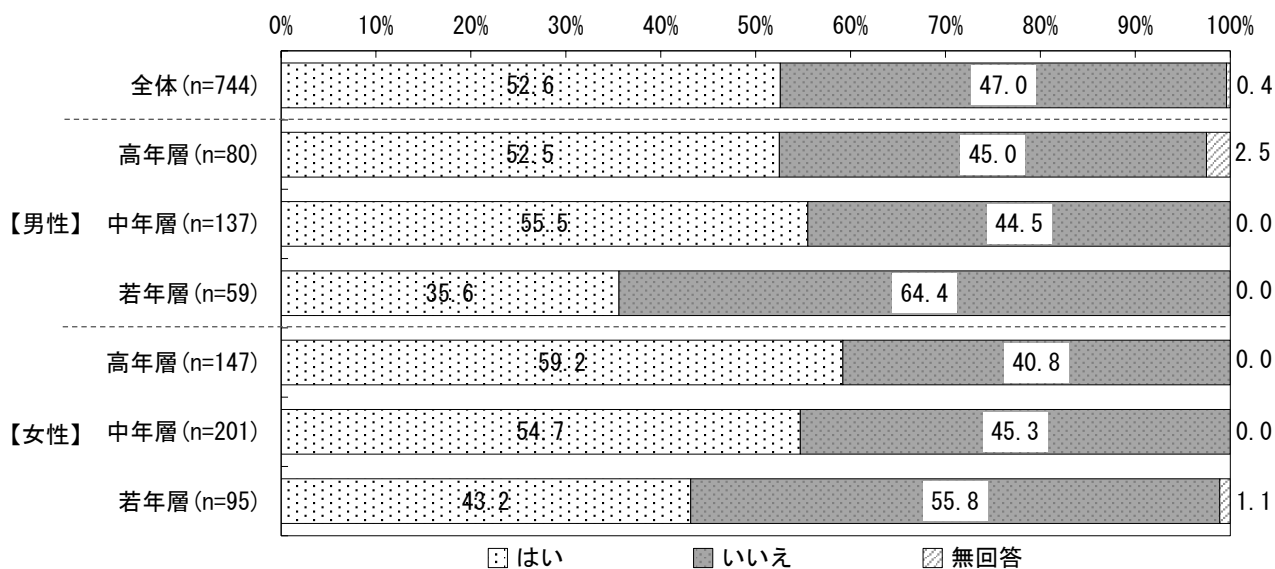


③自宅から徒歩 15 分以内の活動場所

加入しているグループや団体が、自宅から徒歩 15 分以内にあると回答した人の割合は、男女とも、高年層及び中年層では 50%以上となっており、若年層では、男性で 35.6%、女性で 43.2%となっています。

図-131 自宅から徒歩 15 分以内の活動場所

（64 歳以下：問 30－2/65 歳以上：問 33－2）



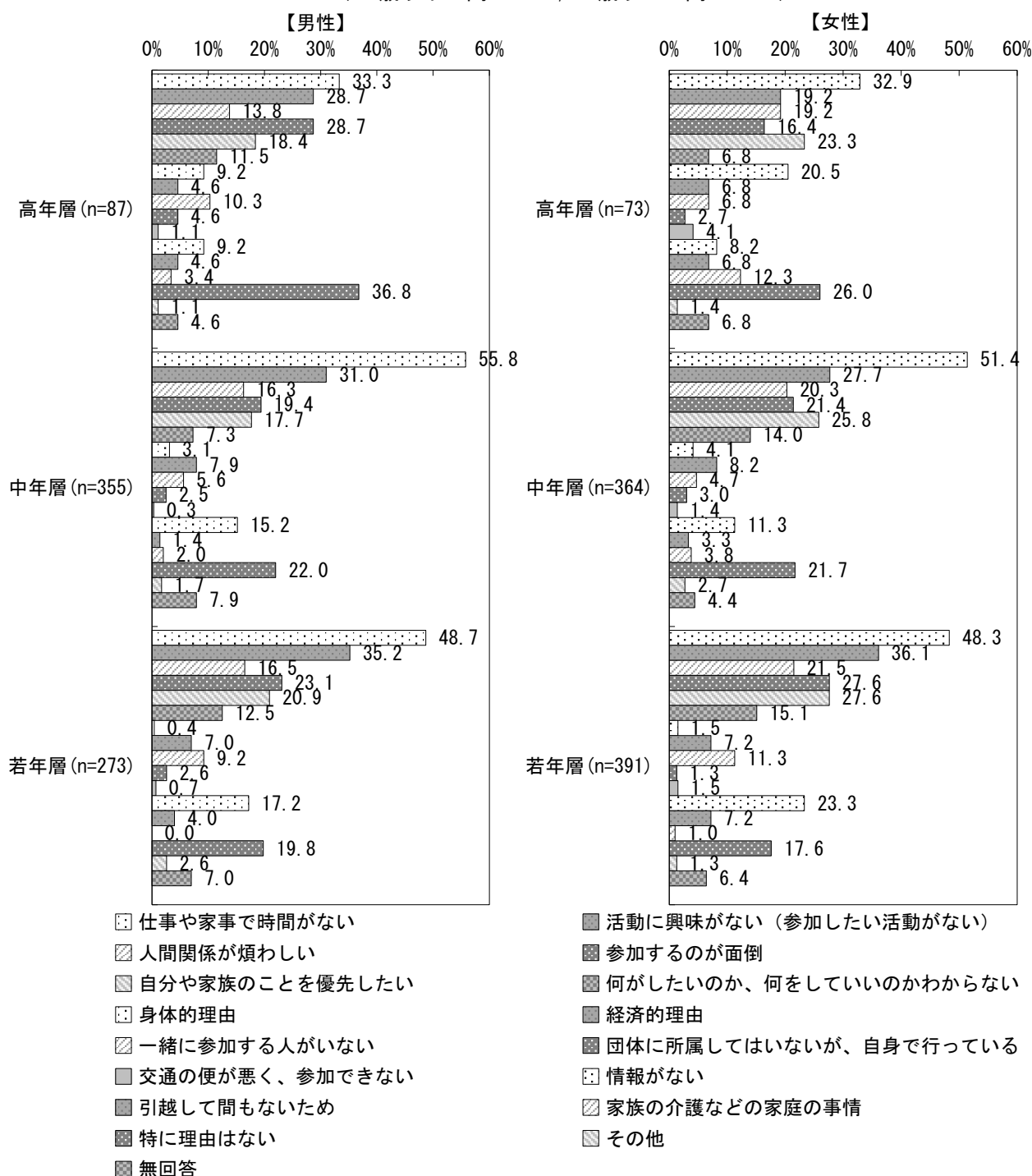
④グループや団体に加入しない理由

グループや団体に加入していない理由については、男女とも、中年層及び若年層では「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が5割前後で最も多くなっています。

高年層では、女性は「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっていますが、男性は「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

次いで割合が多い回答は、男女とも、中年層及び若年層では「活動に興味がない（参加したい活動がない）」となっており、高年層の男性では、「仕事や家事で時間がない」、高年層の女性では「特に理由はない」となっています。

図-132 グループや団体に加入しない理由
(64歳以下：問30-3/65歳以上：問33-3)



（２）この１年間の活動について

①教育を支援する活動（学校支援ボランティアを含む）

教育を支援する活動（学校支援ボランティアを含む）に参加した（「月に１回以上参加した」「年に数回程度参加した」の合計、以下同じ。）人の割合は、女性の中年層で 12.8%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で 7.6%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、男性の中年層で 30.6%と最も多くなっており、次いで、男性の若年層で 28.5%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-133 この１年間で活動に参加した程度（教育を支援する活動（学校支援ボランティアを含む））

（64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35）

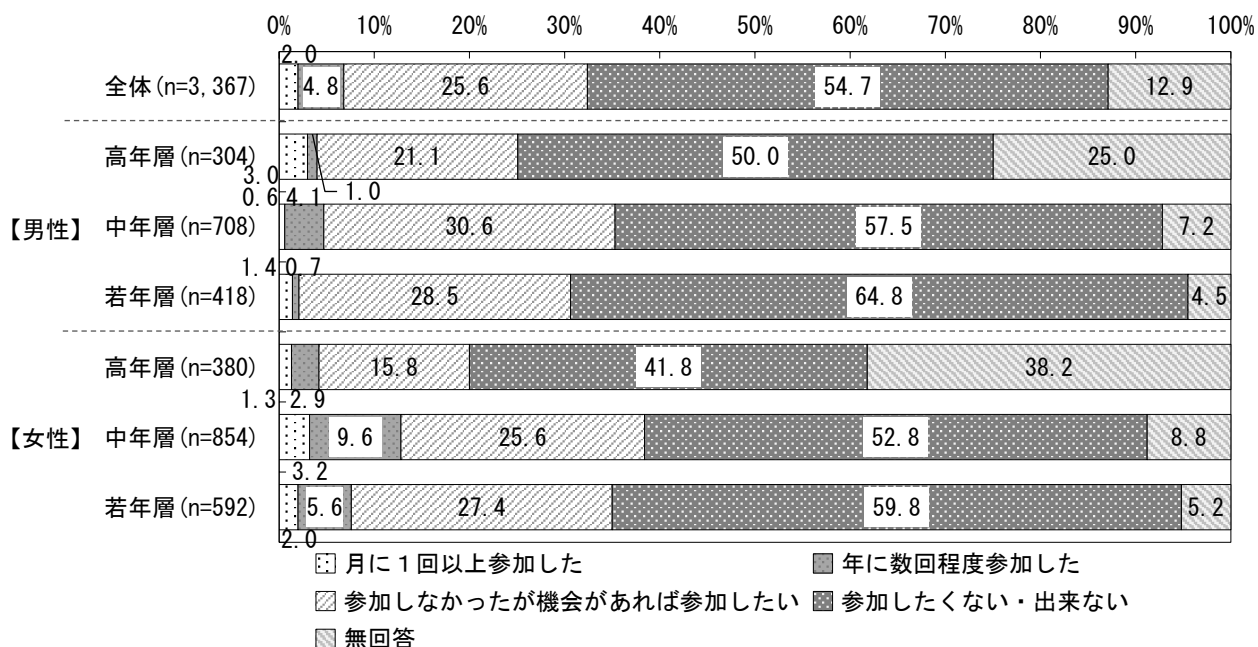
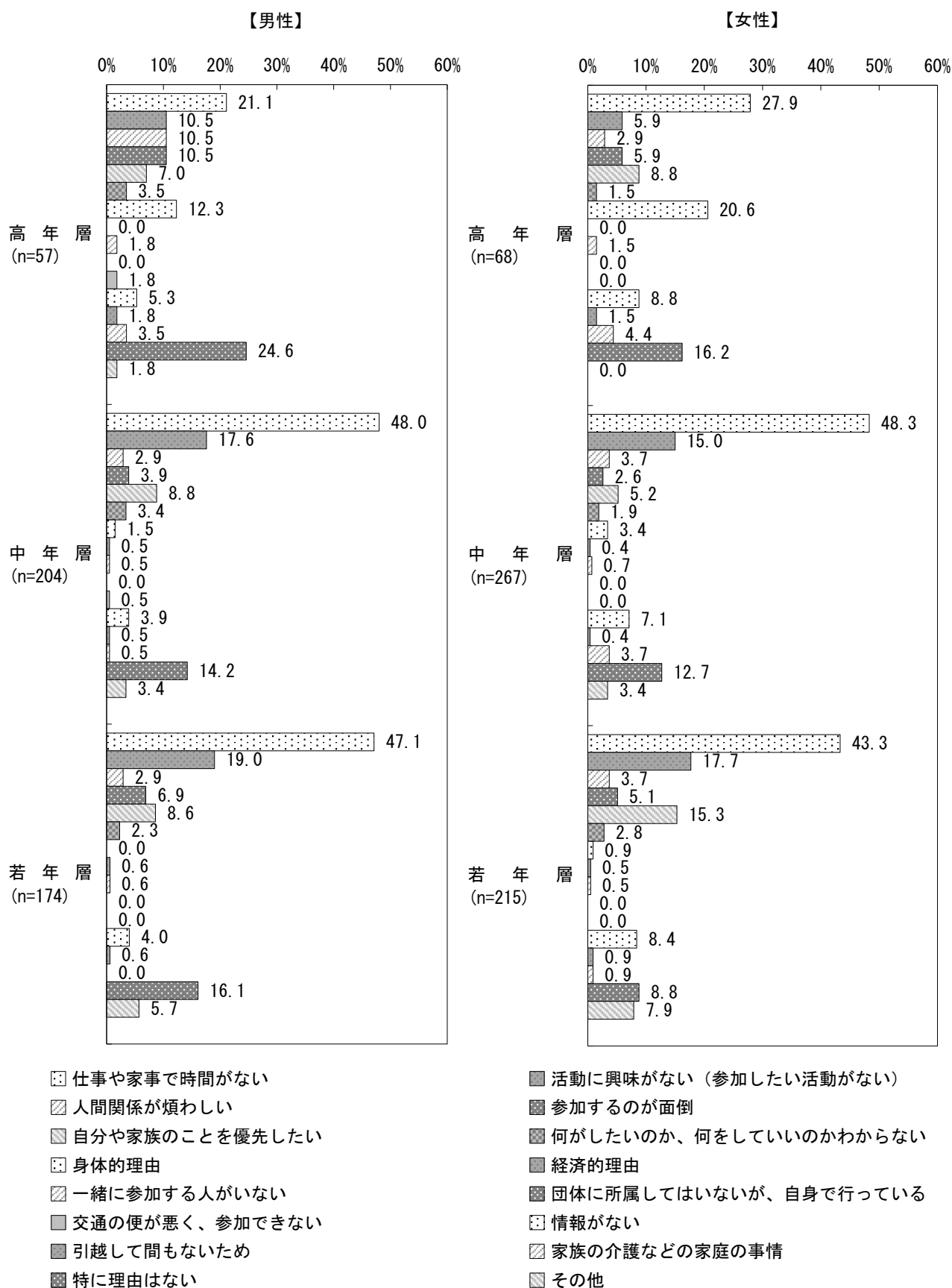


図-134 この1年間で活動に参加しなかった理由（教育を支援する活動（学校支援ボランティアを含む））
（64歳以下：問31/65歳以上：問35）



②子育てを支援する活動

子育てを支援する活動に参加した人の割合は、女性の若年層で7.5%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で7.1%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、女性の若年層で32.4%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で29.5%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-135 この1年間で活動に参加した程度（子育てを支援する活動）

(64歳以下：問31/65歳以上：問35)

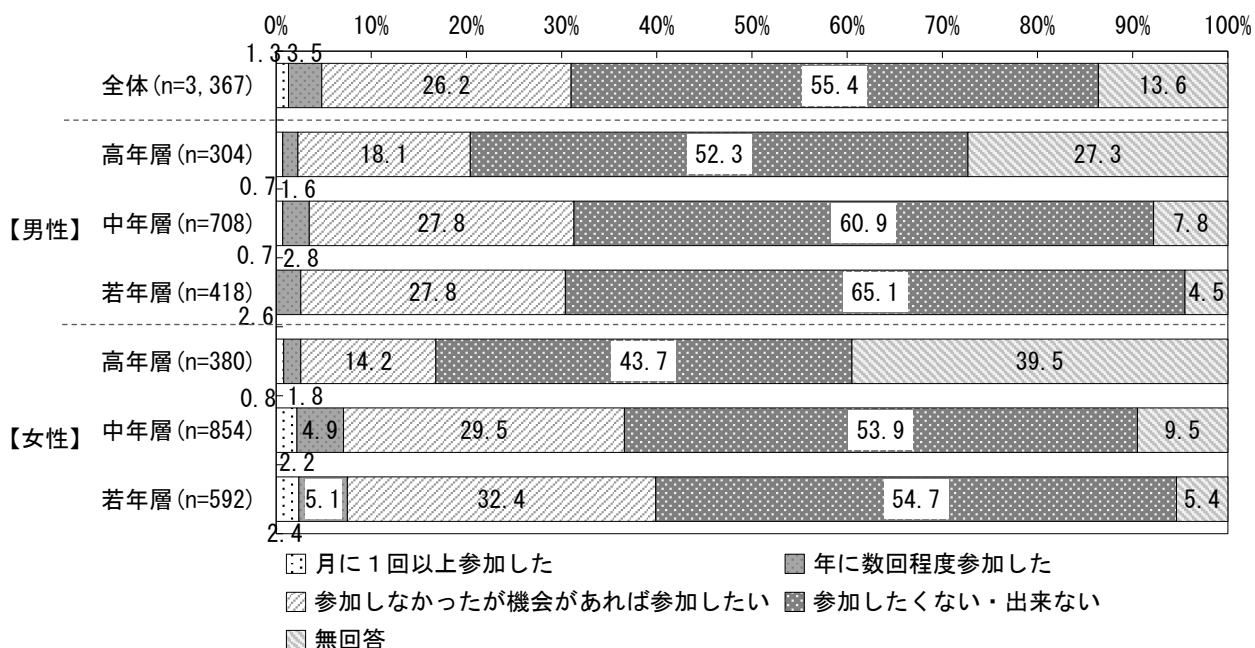
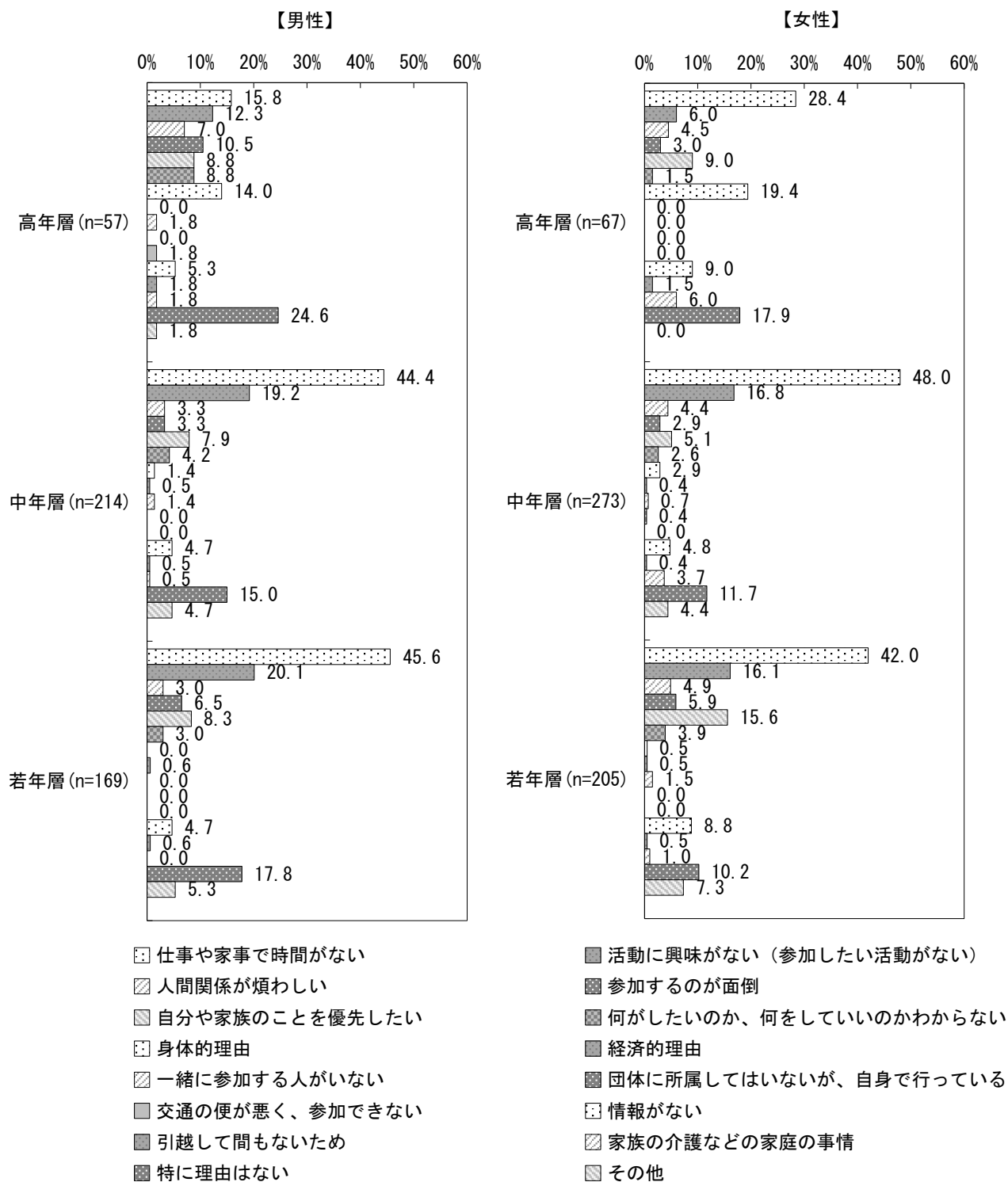


図-136 この1年間で活動に参加しなかった理由（子育てを支援する活動）

（64歳以下：問31/65歳以上：問35）



③まちづくりの活動（環境美化活動を含む）

まちづくりの活動（環境美化活動を含む）に参加した人の割合は、女性の高年層で 12.9%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で 10.5%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、男性の中年層で 31.6%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で 30.9%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-137 この1年間で活動に参加した程度（まちづくりの活動（環境美化活動を含む））

（64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35）

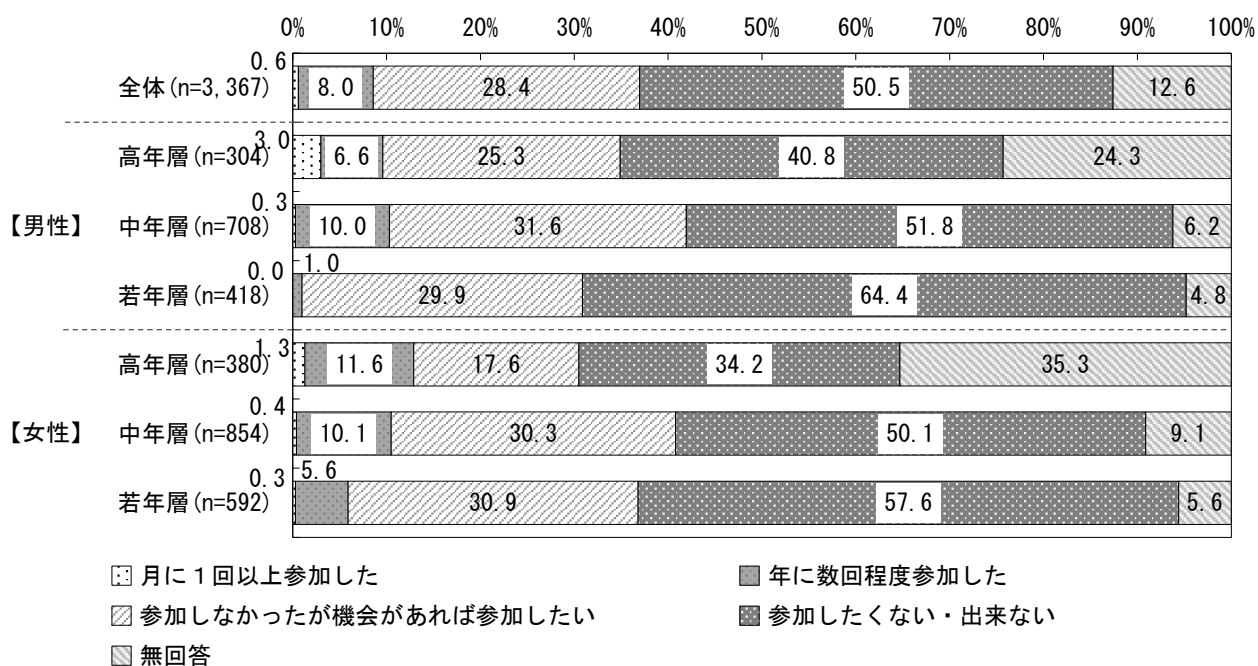
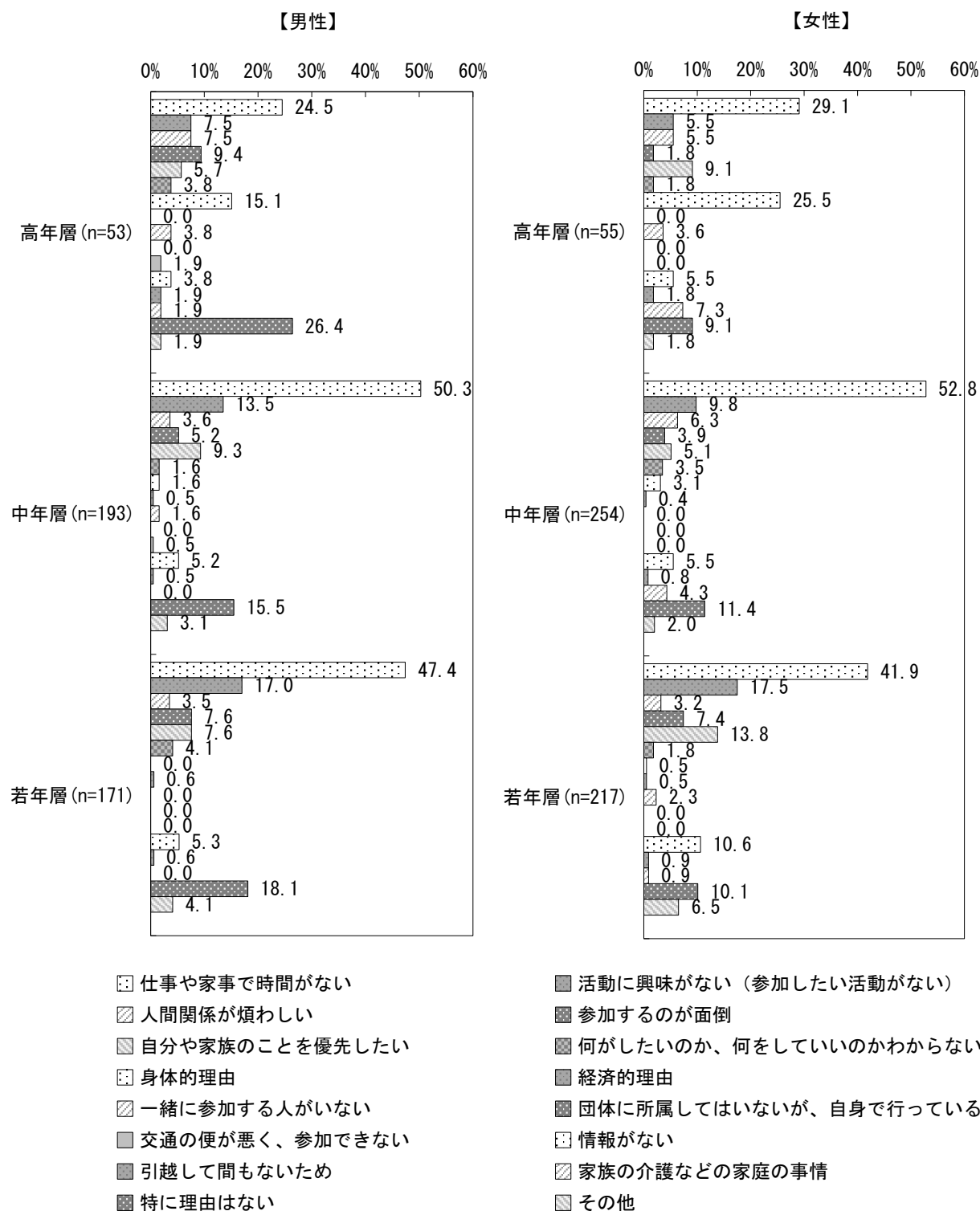


図-138 この1年間で活動に参加しなかった理由（まちづくりの活動（環境美化活動を含む））
（64歳以下：問31/65歳以上：問35）



④防犯・防災・交通安全の活動

防犯・防災・交通安全の活動に参加した人の割合は、女性の中年層で 8.5%と最も多くなっており、次いで、男性の高年層で 8.2%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、男性の中年層で 34.0%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で 31.9%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-139 この1年間で活動に参加した程度（防犯・防災・交通安全の活動）

(64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35)

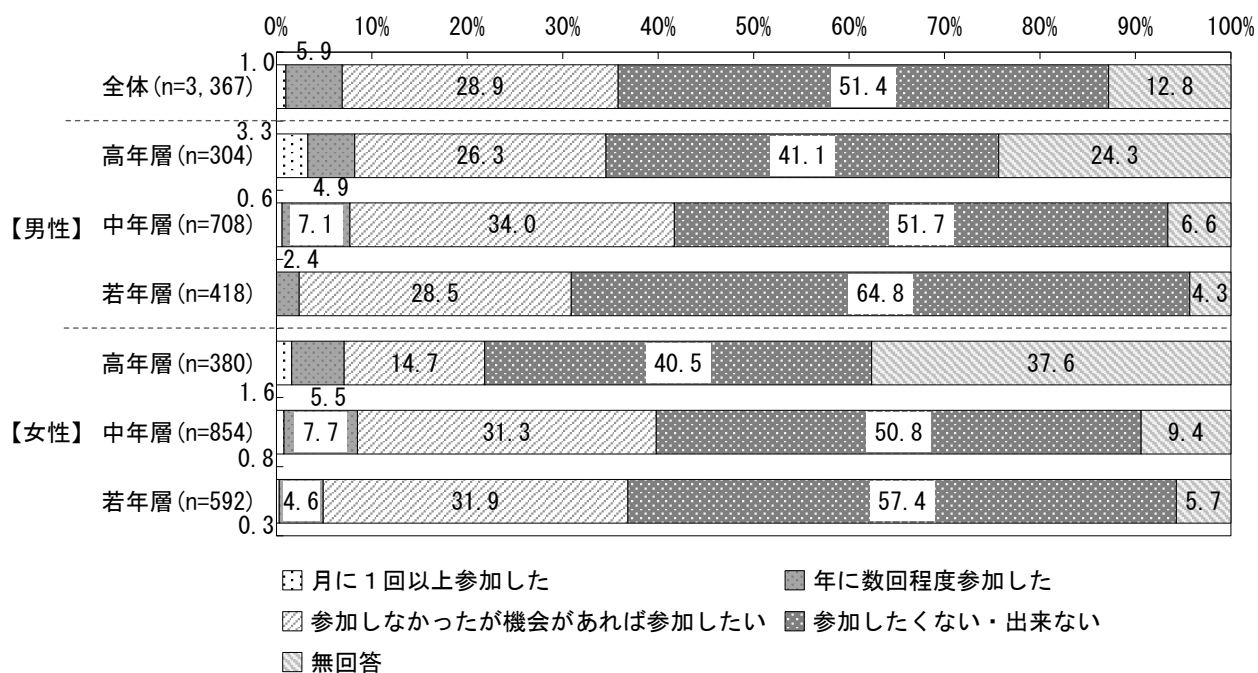
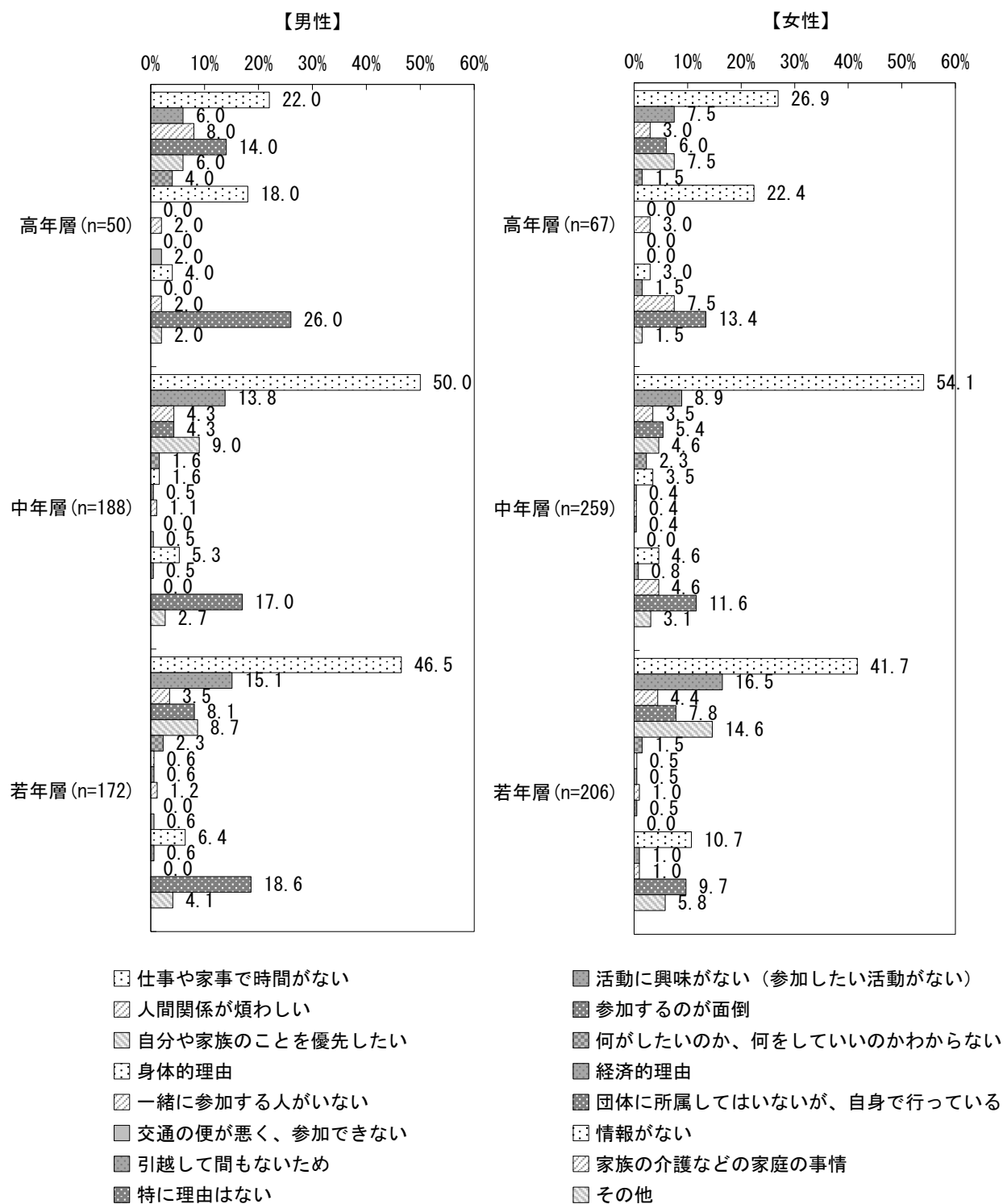


図-140 この1年間で活動に参加しなかった理由（防犯・防災・交通安全の活動）
（64歳以下：問31/65歳以上：問35）



⑤要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動

要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動に参加した人の割合は、女性の高年層で 5.5%と最も多くなっており、次いで、男性の高年層で 3.3%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、女性の中年層で 32.9%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で 31.1%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-141 この１年間で活動に参加した程度（要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動）
（64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35）

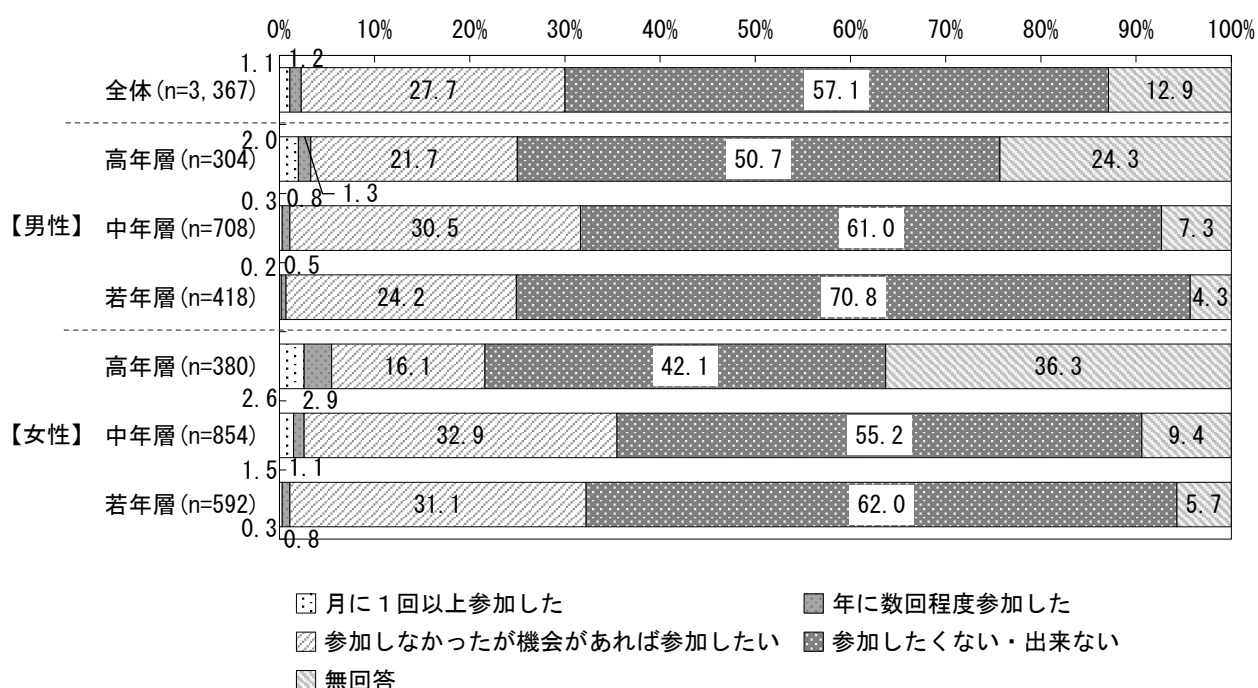
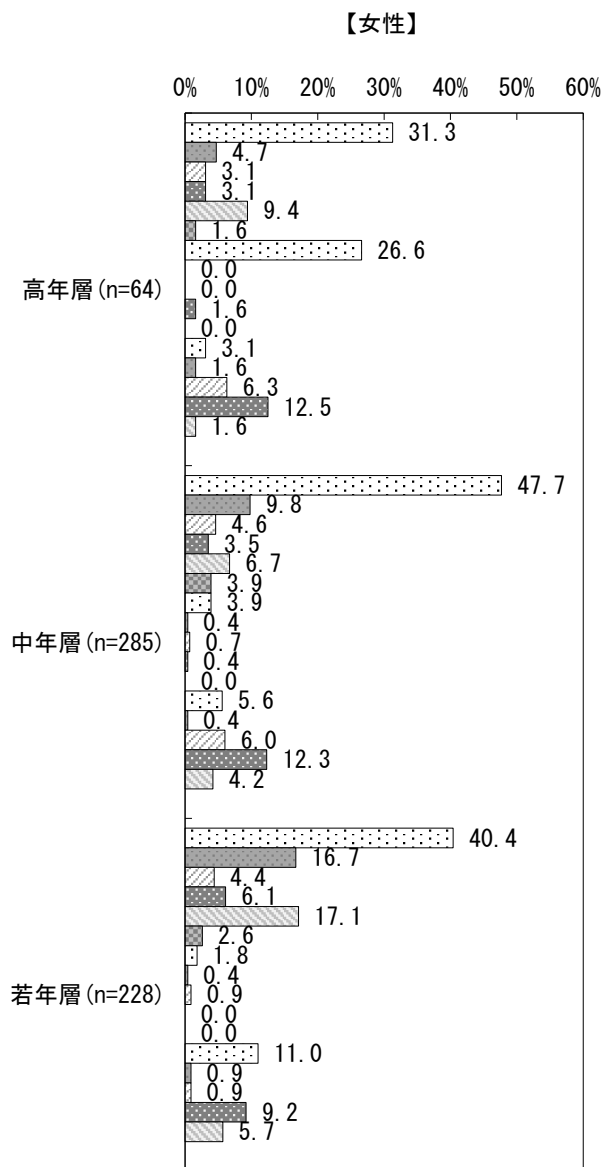
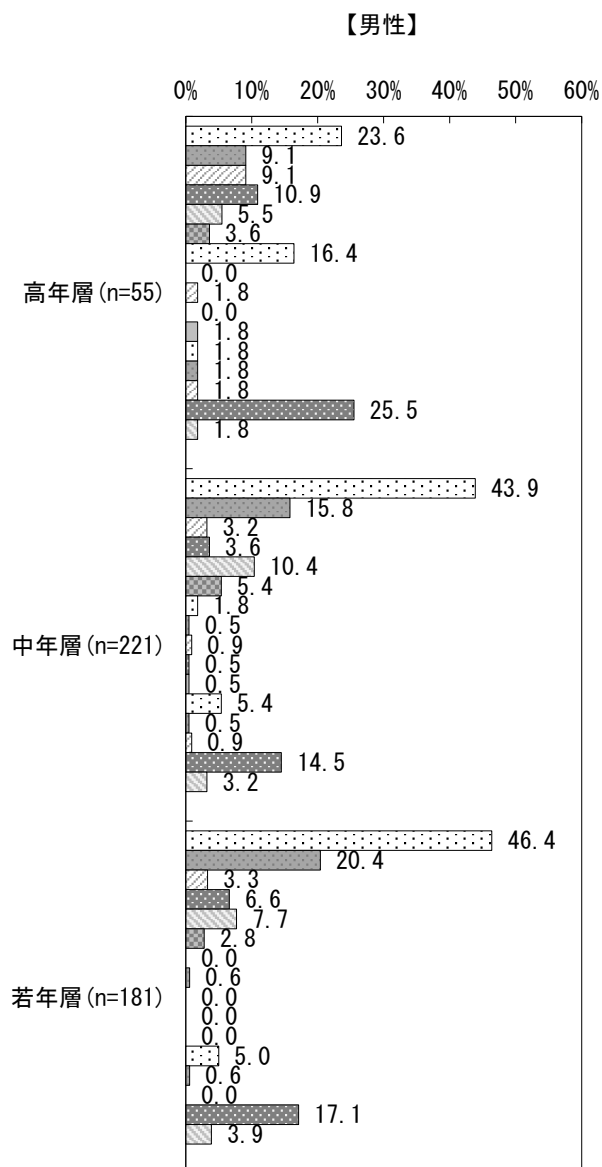


図-142 この１年間で活動に参加しなかった理由（要介護のお年寄りや障がい者などを支援する活動）
（64歳以下：問31/65歳以上：問35）



- 仕事や家事で時間がない
- ▨ 人間関係が煩わしい
- ▨ 自分や家族のことを優先したい
- 身体的理由
- ▨ 一緒に参加する人がいない
- ▨ 交通の便が悪く、参加できない
- ▨ 引越して間もないため
- ▨ 特に理由はない

- ▨ 活動に興味がない（参加したい活動がない）
- ▨ 参加するのが面倒
- ▨ 何がしたいのか、何をしたいのかわからない
- ▨ 経済的理由
- ▨ 団体に所属してはいないが、自身で行っている
- 情報がない
- ▨ 家族の介護などの家庭の事情
- ▨ その他

⑥健康づくりを支援する活動

健康づくりを支援する活動に参加した人の割合は、女性の高年層で 6.3%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で 3.0%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、女性の中年層で 36.3%と最も多くなっており、次いで、男性の中年層で 36.2%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-143 この1年間で活動に参加した程度（健康づくりを支援する活動）

（64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35）

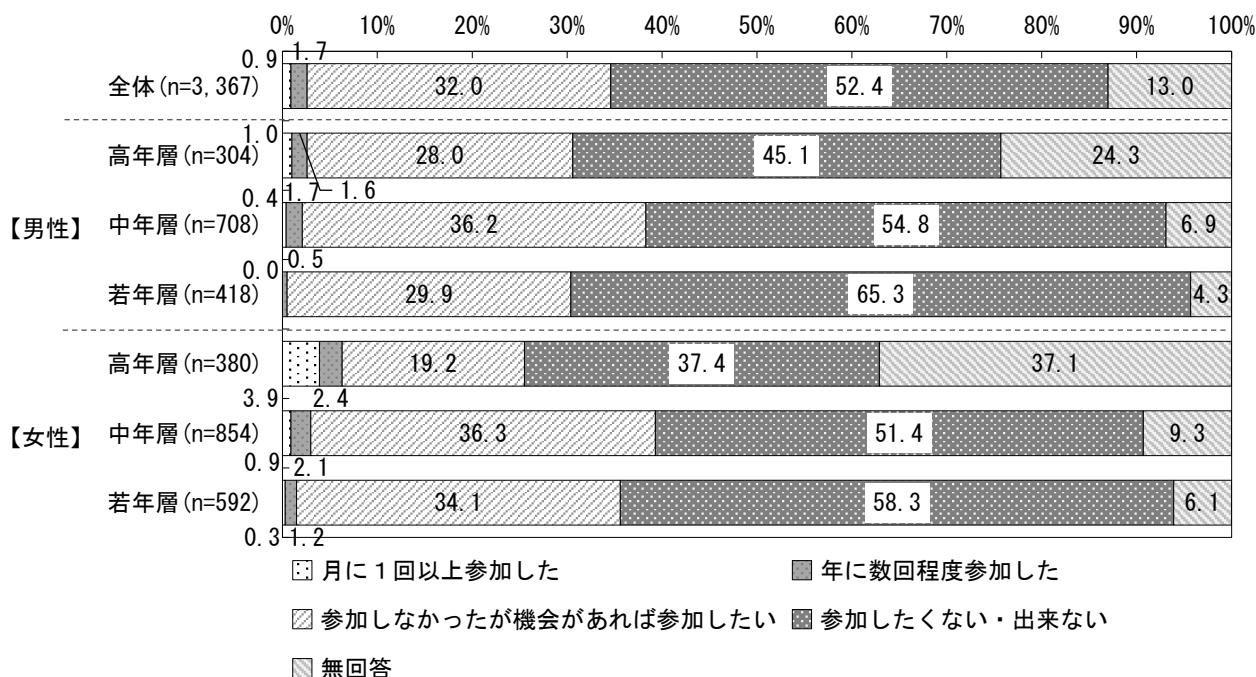
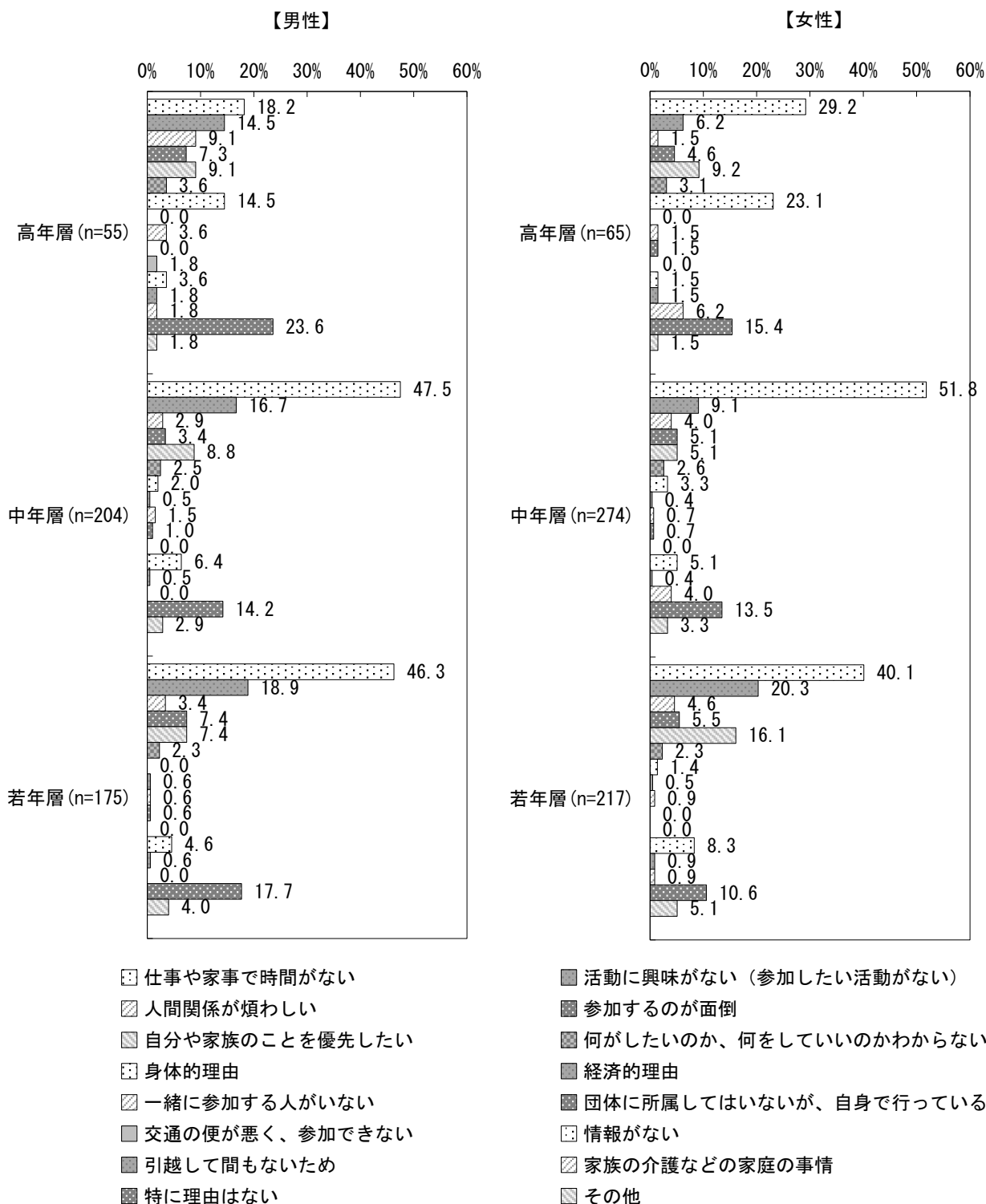


図-144 この1年間で活動に参加しなかった理由（健康づくりを支援する活動）
（64歳以下：問31/65歳以上：問35）



⑦スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動（地域の行事や祭りを含む）

スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動（地域の行事や祭りを含む）に参加した人の割合は、女性の高年層で12.4%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で11.2%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、男性の中年層で36.4%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で35.1%となっています。

また、参加しなかった理由では、男性の高年層で「特に理由はない」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女の各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-145 この1年間で活動に参加した程度（スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動（地域の行事や祭りを含む））

（64歳以下：問31/65歳以上：問35）

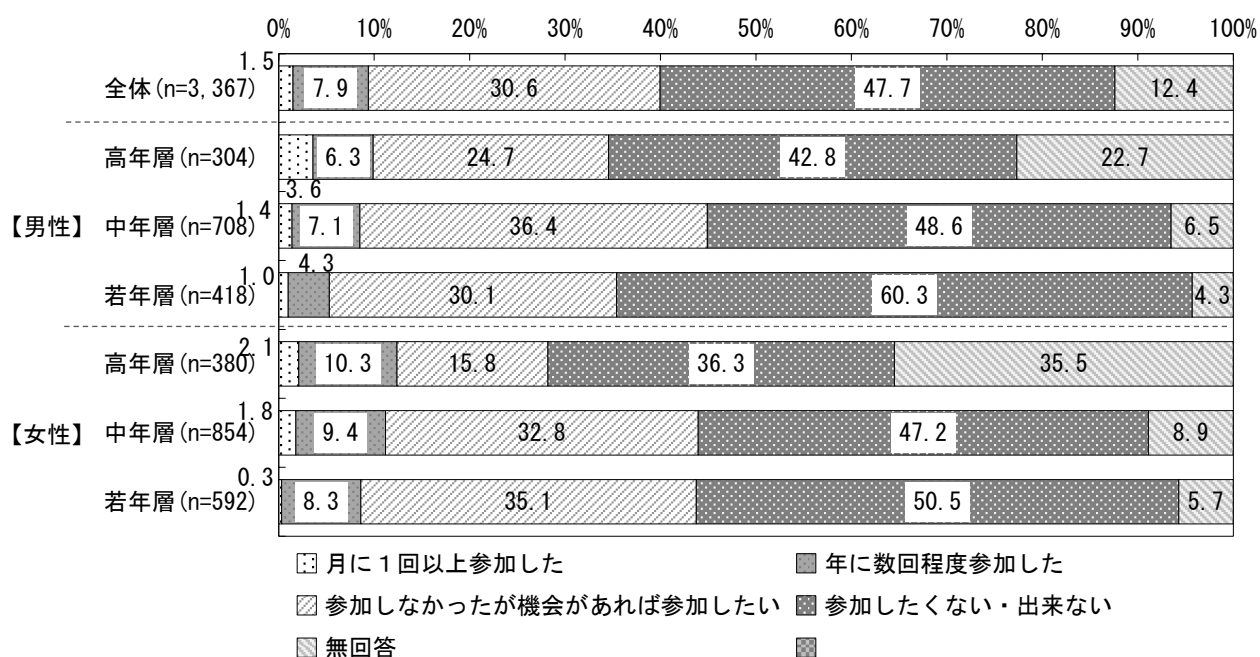
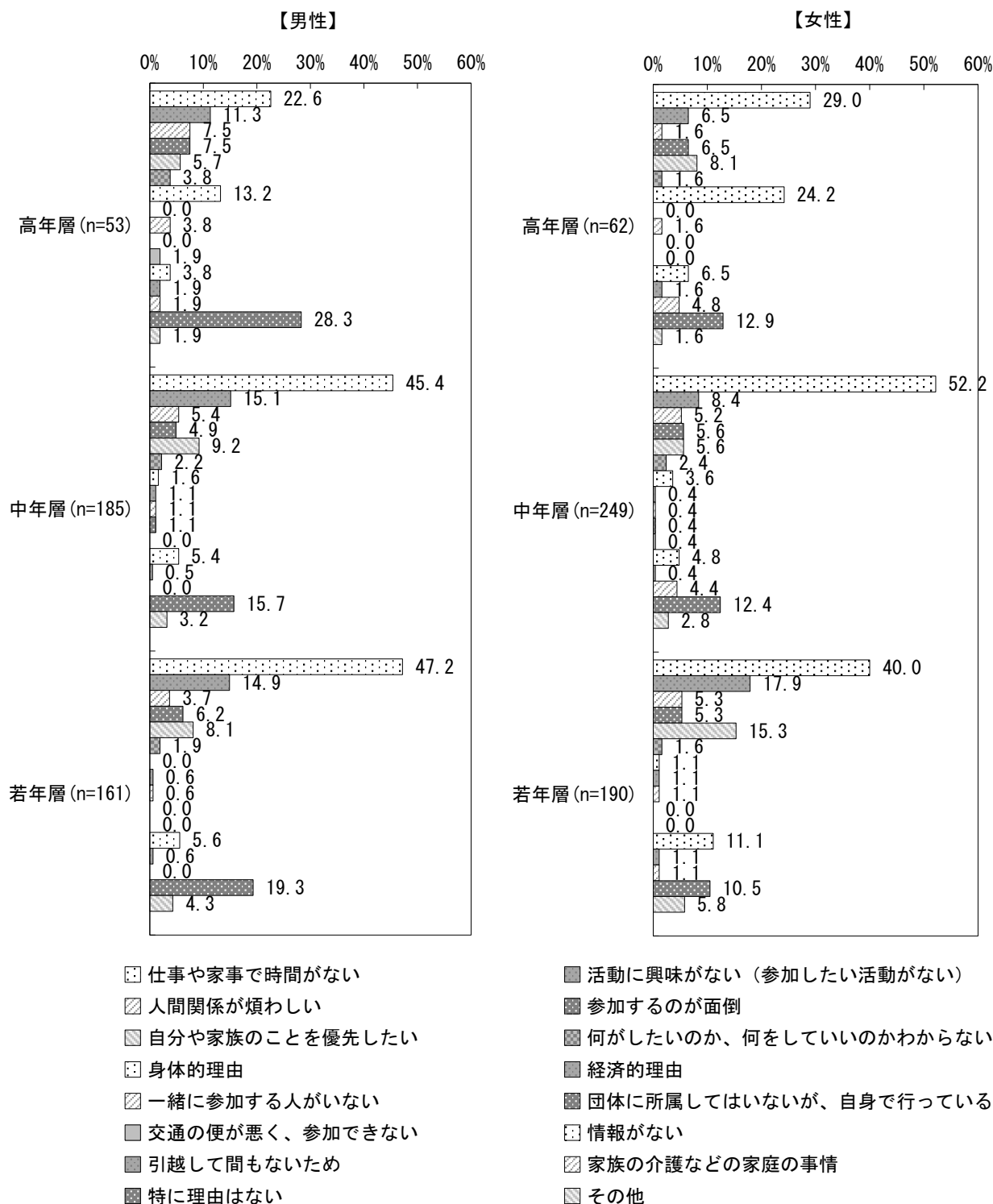


図-146 この１年間で活動に参加しなかった理由（スポーツ・文化芸術の体験を支援する活動
（地域の行事や祭りを含む））
（64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35）



⑧その他

その他については、いずれの年齢層でも無回答の人が9割以上となっており、活動に参加した人の割合は、女性の高年層で2.4%と最も多くなっており、次いで、男性の高年層で1.6%となっています。

無回答の人を除いて回答の割合を見ると、その他の活動に参加した人の割合は、女性の高年層で37.5%と最も多くなっており、次いで、男性の高年層で15.2%となっています。

なお、「参加しなかったが機会があれば参加したい」と回答した人の割合は、男性の中年層で32.8%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で30.2%となっています。

また、参加しなかった理由では、男女とも各年齢層で「仕事や家事で時間がない」と回答した人の割合が最も多くなっており、男性の高年層では「特に理由はない」と回答した人も同じ回答数で最も多くなっています。

図-147 この1年間で活動に参加した程度（その他）
(64歳以下：問31/65歳以上：問35)

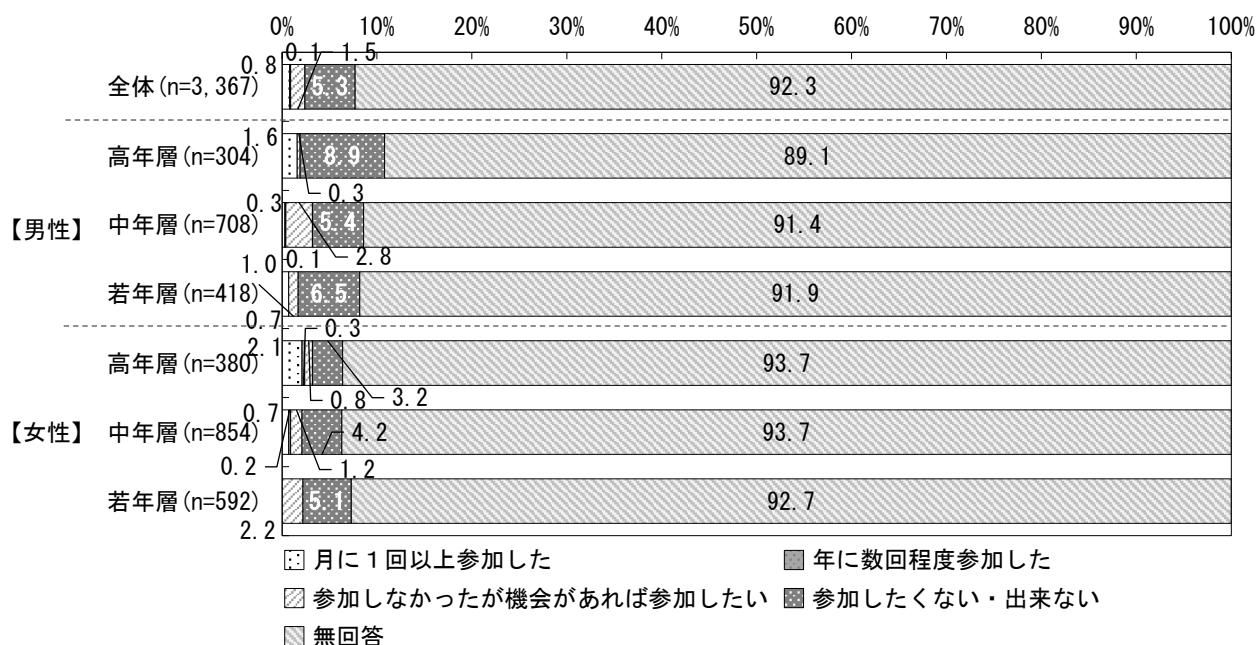


図-148 この1年間で活動に参加した程度（無回答を除いた回答の割合）

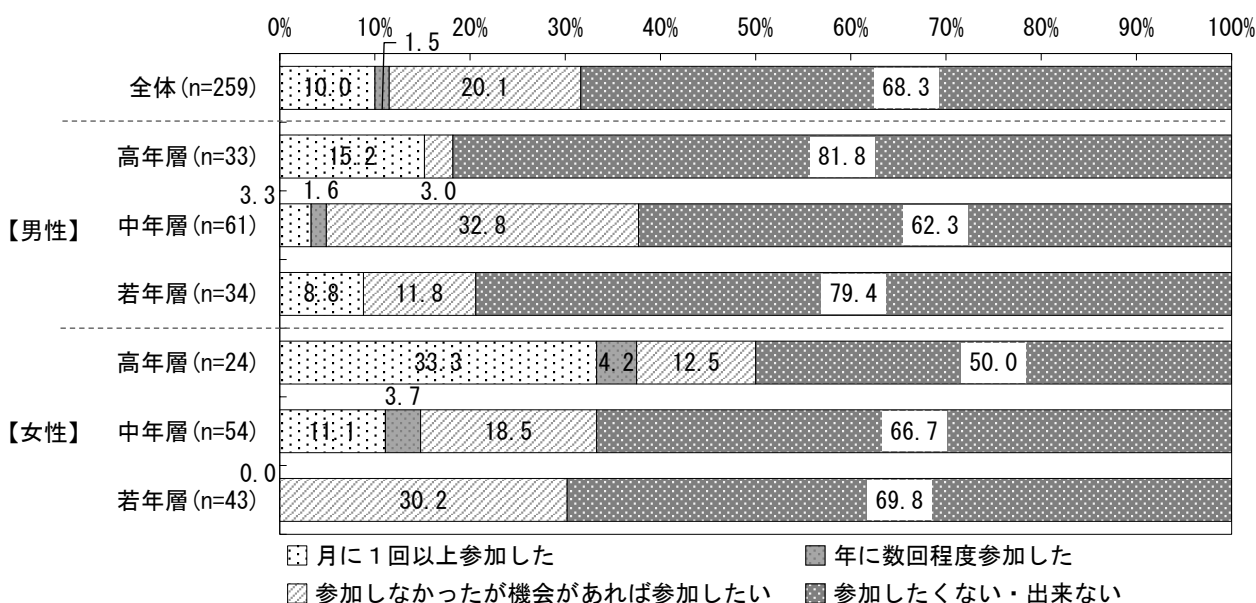
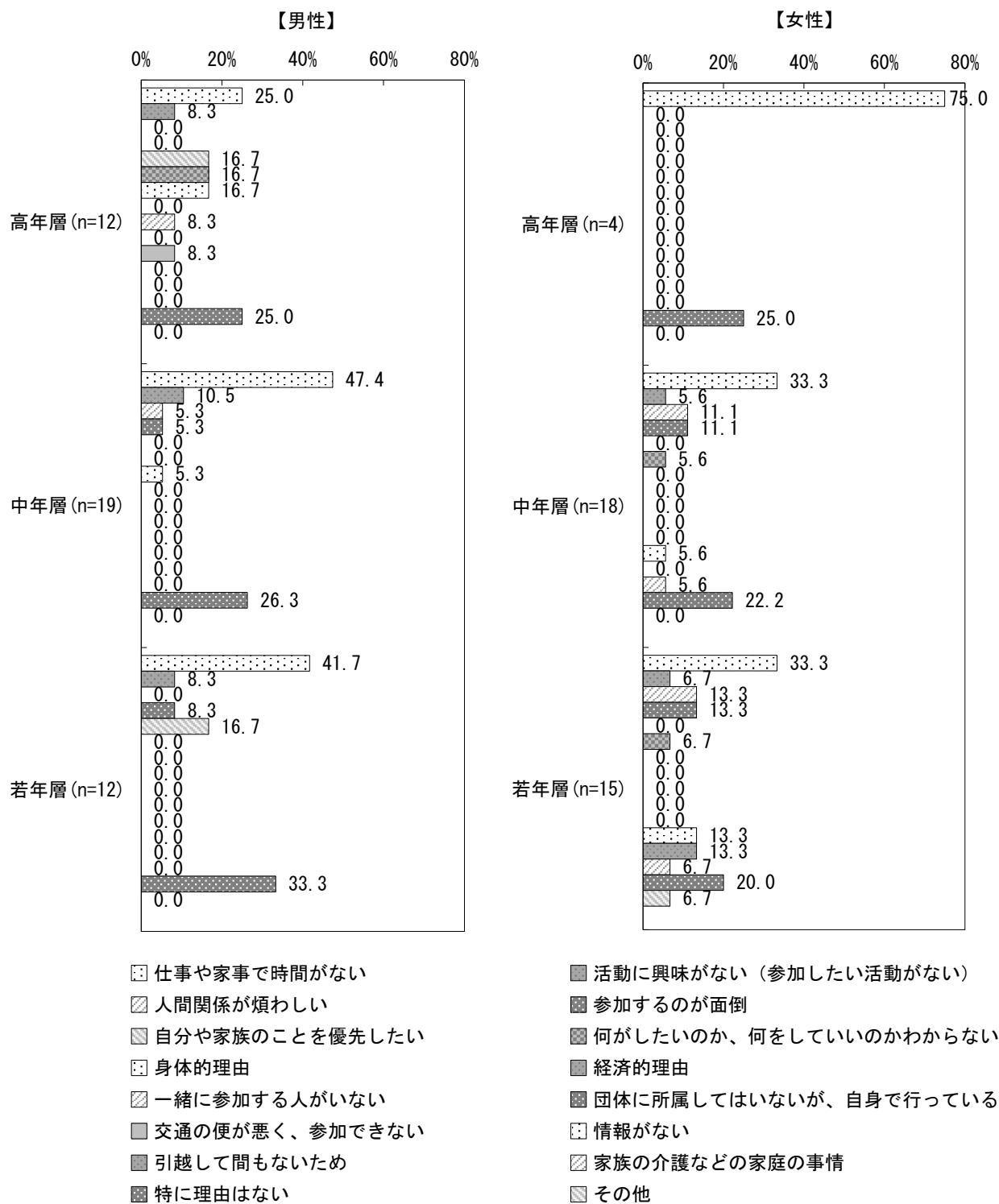


図-149 この１年間で活動に参加しなかった理由（その他）

（64 歳以下：問 31/65 歳以上：問 35）



■その他の活動内容

性別	年齢	その他の活動内容	参加の頻度	参加しない理由
男性	若年層	災害救援活動	－	－
男性	若年層	ボーイスカウト活動	1月に1回以上参加	－
男性	若年層	職場のサークル	1月に1回以上参加	－
男性	中年層	いずれの活動もしてみたいが仕事の為参加できる時間が取れない	機会があれば参加したい	無回答
男性	中年層	婚活	機会があれば参加したい	仕事や家事で時間がない
男性	中年層	市の広報	1月に1回以上参加	－
男性	中年層	ボランティア	1月に1回以上参加	－
男性	中年層	病院ボランティア	機会があれば参加したい	無回答
男性	中年層	町内のまつり、コルシュ	年に数回程度参加	－
男性	高年層	子どものスポーツ観戦	1月に1回以上参加	－
男性	高年層	読書会	1月に1回以上参加	－
女性	若年層	被災地のボランティア	機会があれば参加したい	無回答
女性	中年層	小学校登校時の見守り	1月に1回以上参加	－
女性	中年層	放課後子ども教室の手伝い	年に数回程度参加	－
女性	中年層	災害支援	機会があれば参加したい	無回答
女性	中年層	仕事としてカルチャーセンター教室。セミナー講演会、講師	1月に1回以上参加	－
女性	中年層	ロードレース、スポーツフェスタ	1月に1回以上参加	－
女性	中年層	ゴミO	年に数回程度参加	－
女性	中年層	NPO ボランティア	1月に1回以上参加	－
女性	高年層	デイサービス	1月に1回以上参加	－
女性	高年層	茶道	1月に1回以上参加	－
女性	高年層	手作りで出来る活動	1月に1回以上参加	－
女性	高年層	障害者団体の活動	1月に1回以上参加	－
女性	高年層	在住外国人に日本語を教える教室	1月に1回以上参加	－
女性	高年層	ボランティア演奏活動	年に数回程度参加	－
女性	高年層	市民祭りのみ	－	－
女性	高年層	精神障害者家族会	1月に1回以上参加	－
不明	高年層	まちかど健康相談室(西大和団地内)	1月に1回以上参加	－

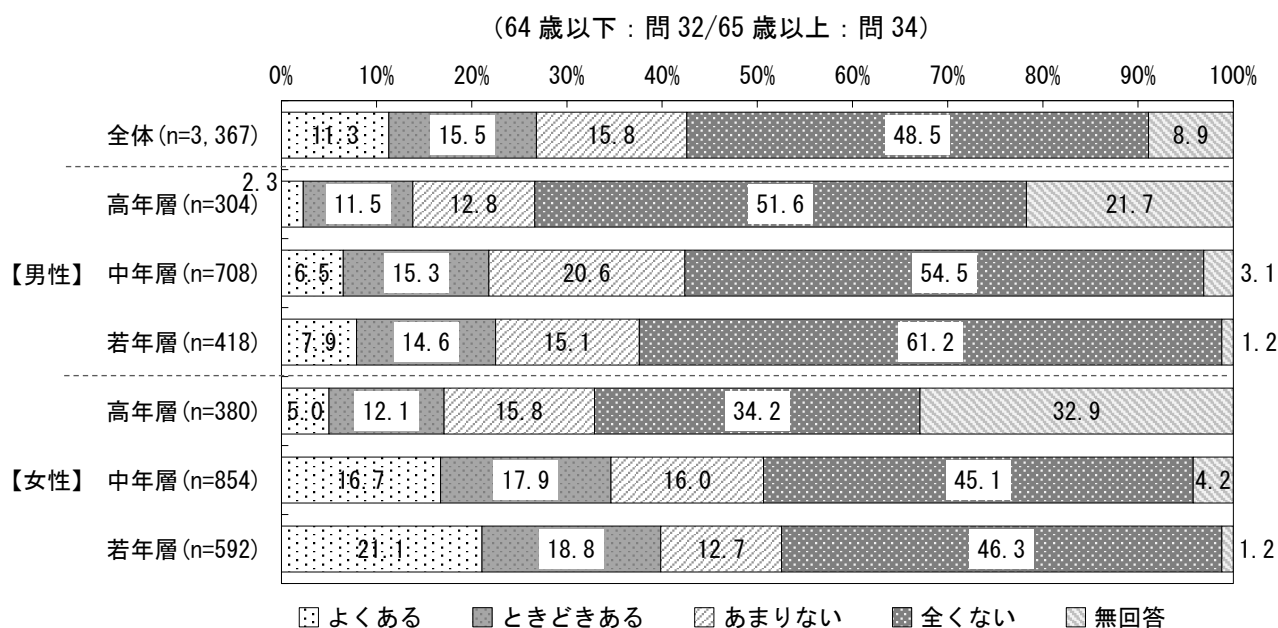
(3) 近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層と頻度

①子どもや10代の若者

近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で、子どもや10代の若者と会話をする機会がある（「よくある」「ときどきある」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、女性の若年層で39.9%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で34.6%となっています。

また、女性の中年層及び若年層では、男性と比較して10%以上多くなっています。

図-150 近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層と頻度（子どもや10代の若者）

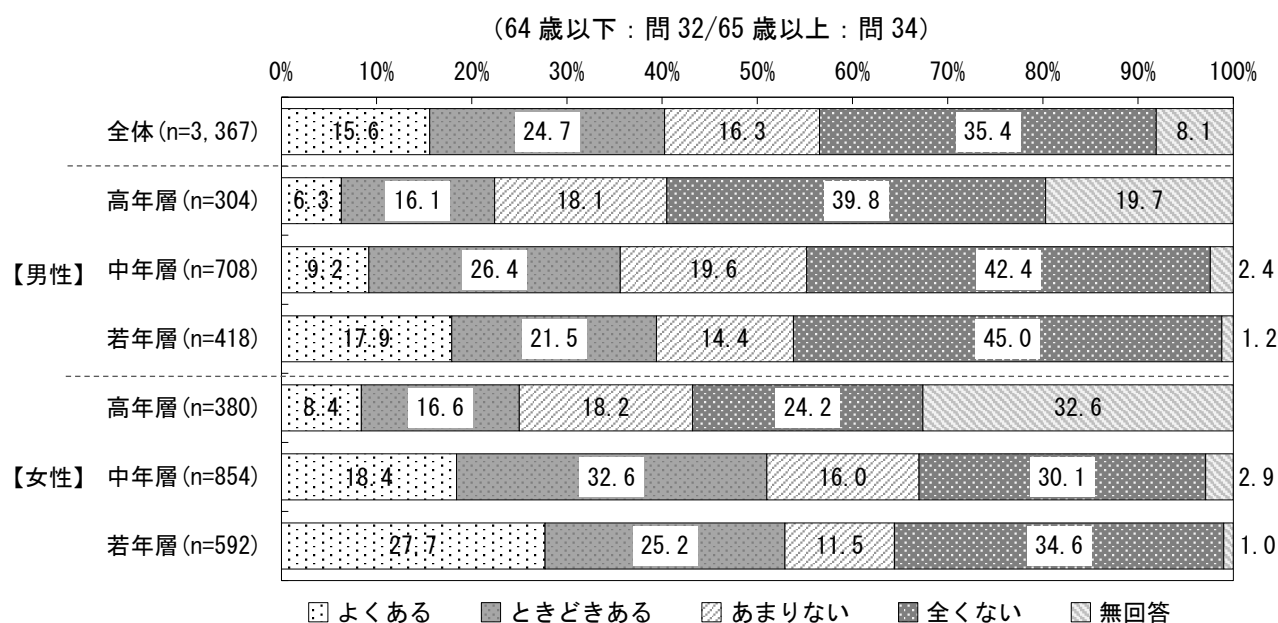


②20～40代くらいの人

近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で、20～40代くらいの人と会話をする機会があると回答した人の割合は、女性の若年層で52.9%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で51.0%となっています。

また、女性の中年層及び若年層では、男性と比較して10%以上多くなっています。

図-151 近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層と頻度（20～40代くらいの人）

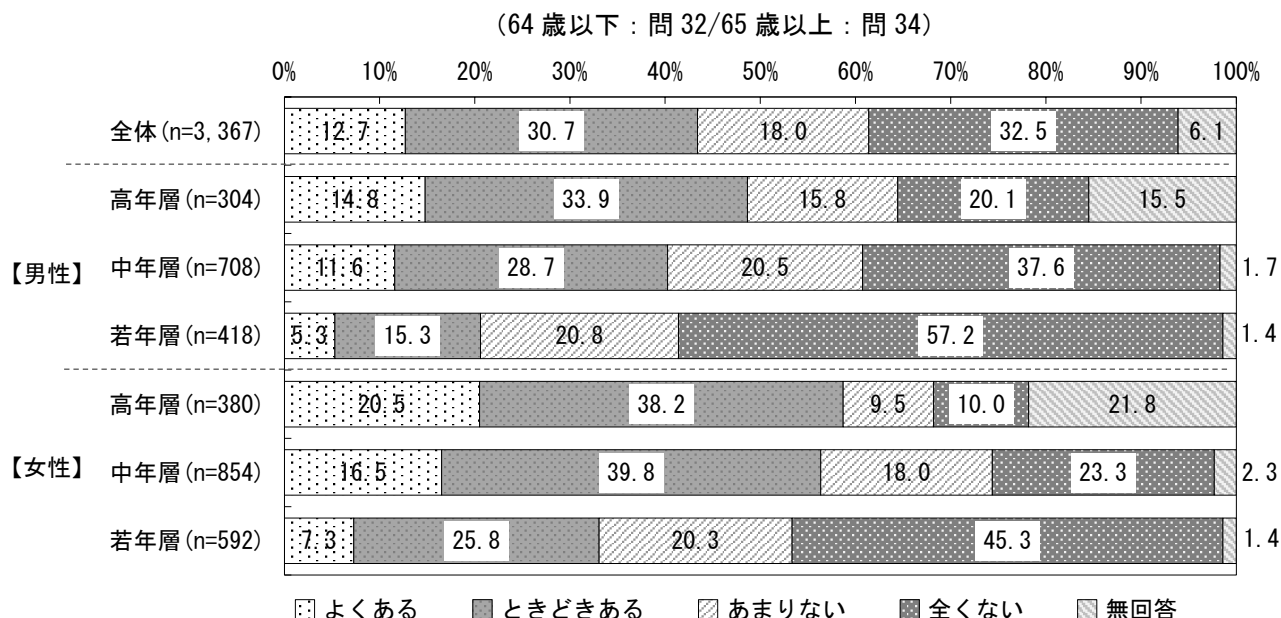


③50～60 代くらいの人

近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で、50～60 代くらいの人と会話をする機会があると回答した人の割合は、女性の高年層で 58.7%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で 56.3%となっています。

また、各年齢層とも、女性は男性と比較して、10%以上多くなっています。

図-152 近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層と頻度（50～60 代くらいの人）

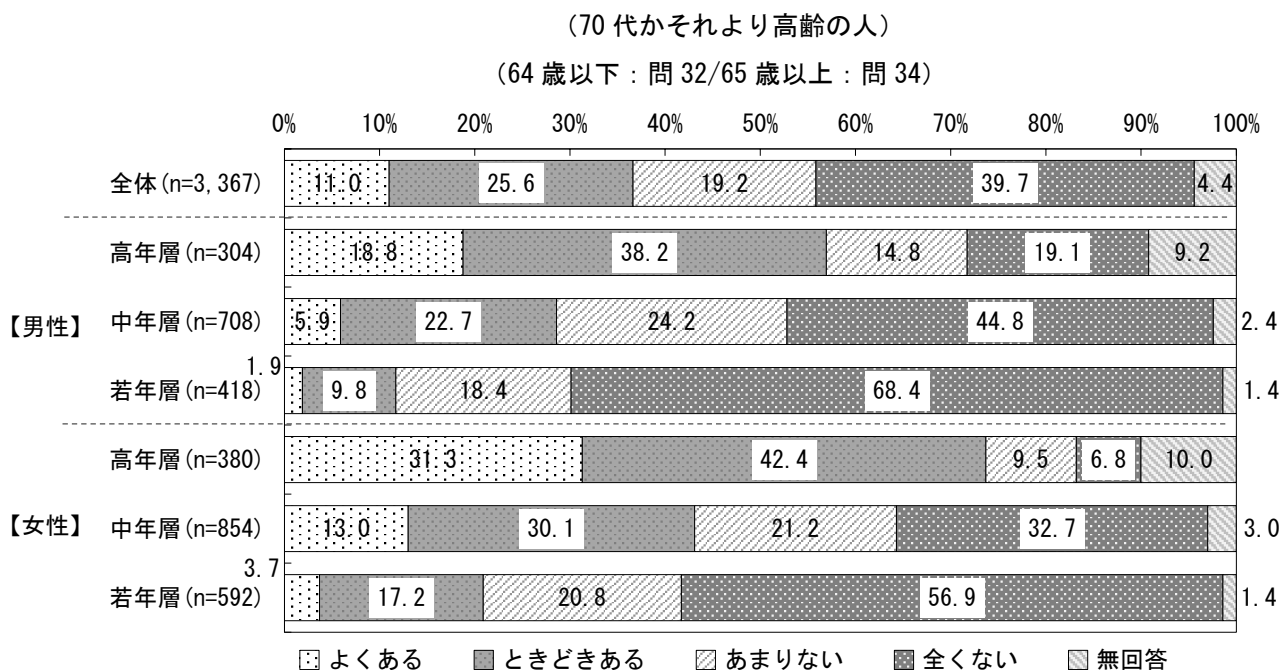


④70 代かそれより高齢の人

近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で、70 代かそれより高齢の人と会話をする機会があると回答した人の割合は、女性の高年層で 73.7%と最も多くなっており、次いで、男性の高年層で 57.0%となっています。

また、女性の高年層及び中年層では、男性と比較して 10%以上多くなっています。

図-153 近所づきあいや地域活動・余暇活動の中で会話をする機会がある年齢層と頻度



2-7 運動実施頻度と環境について

(1) 平均的な1週間の強い身体活動

①平均的な1週間の強い身体活動を行う日数

強い身体活動を週に2日以上行っている人の割合は、男性の若年層で25.1%と最も多く、次いで、男性の高年層で21.9%となっています。なお、女性では、強い身体活動を週に2日以上行っている人の割合は高年層で16.9%と最も多く、若年層ほど少なくなっています。

強い身体活動を1日30分以上行っている人の割合は、男性の若年層で36.6%と最も多く、次いで、男性の中年層で28.9%となっています。なお、女性では、強い身体活動を1日30分以上行っている人の割合は中年層で19.1%と最も多くなっています。

強い身体活動を週に150分以上行っている人の割合は、男性の若年層で17.5%と最も多く、次いで、男性の高年層で13.8%となっています。

図-154 平均的な1週間の強い身体活動を行う日数（日／週）

（64歳以下：問33（1）/65歳以上：問17（1））

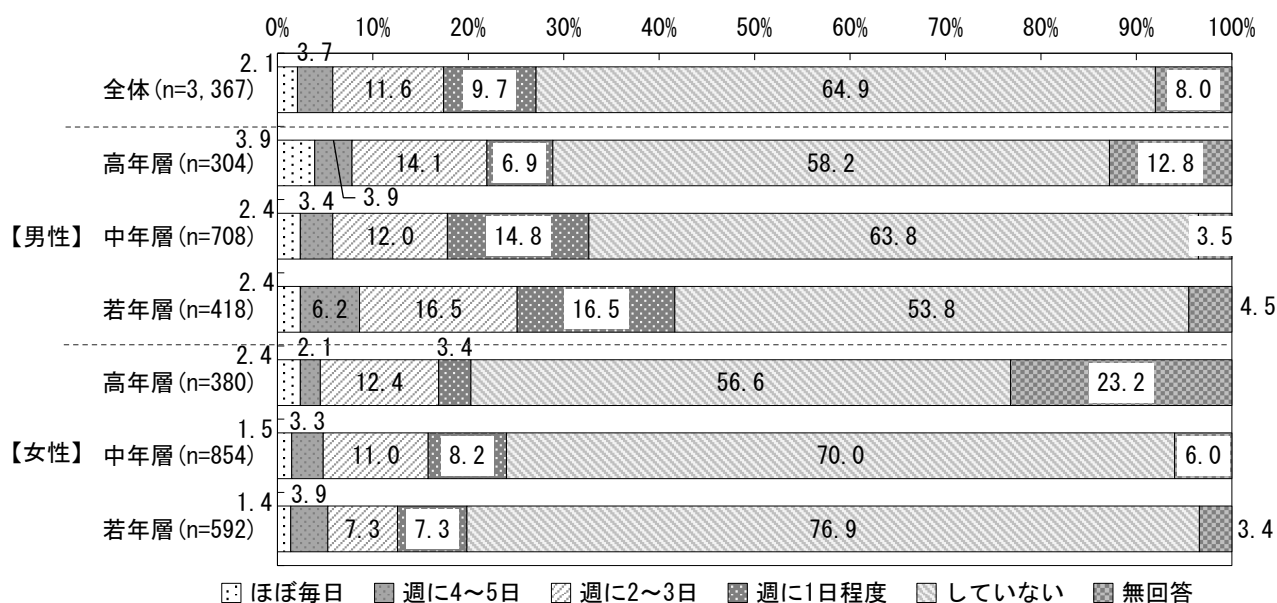


図-155 平均的な1週間の強い身体活動を行う時間（分／日）

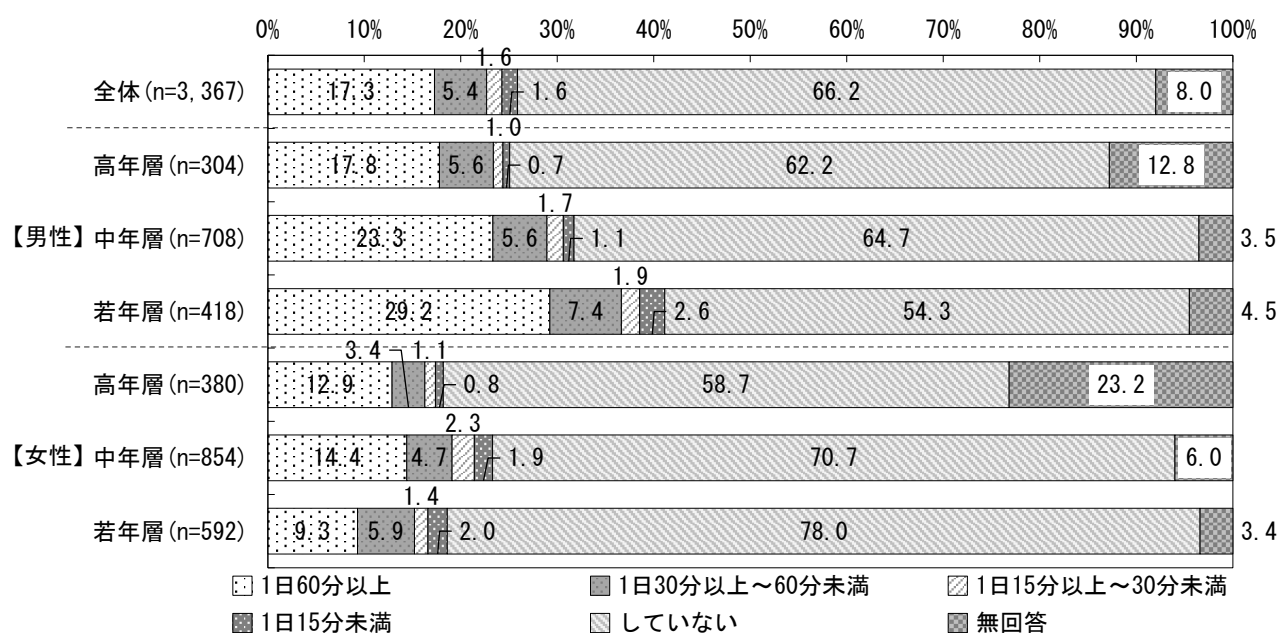
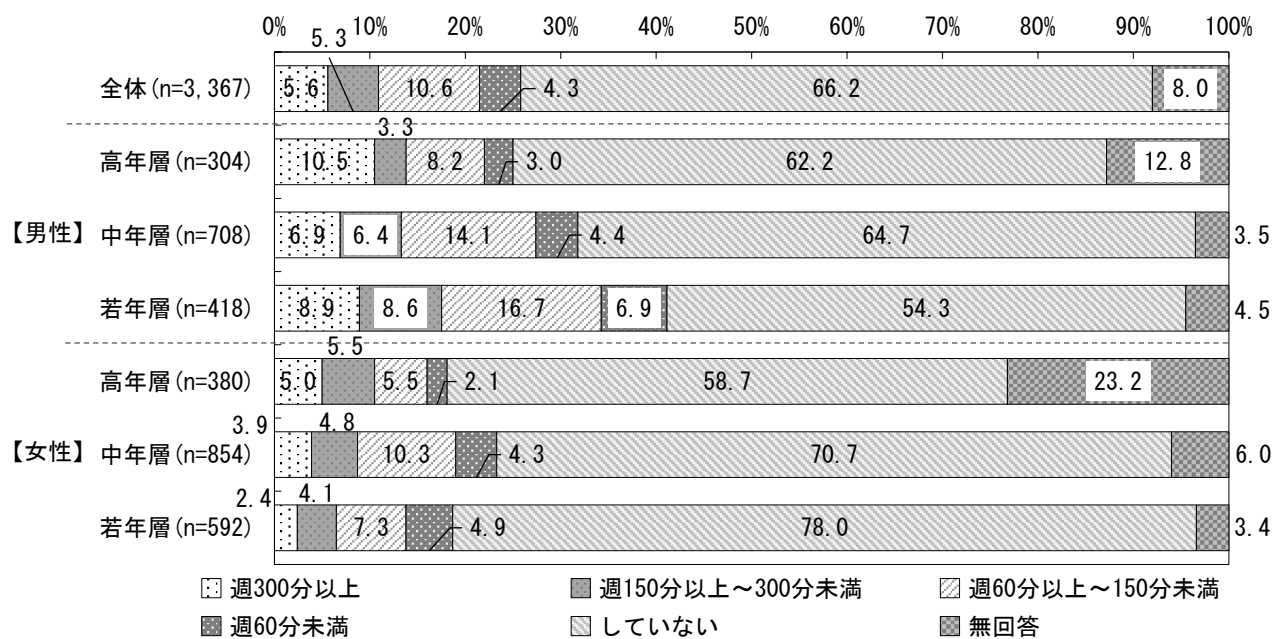


図-156 平均的な1週間の強い身体活動を行う時間（分／週）



②平均的な1週間の中程度の身体活動を行う日数

中程度の身体活動を週に2日以上行っている人の割合は、男性の高年層で34.0%と最も多く、次いで、女性の高年層で32.8%となっています。男性では、高年層に次いで、若年層で28.7%となっていますが、女性では、若年層ほど少なくなっています。

中程度の身体活動を1日30分以上行っている人の割合は、男性の若年層で34.4%と最も多く、次いで、男性の高年層及び女性の中年層でともに31.2%となっています。

中程度の身体活動を週に150分以上行っている人の割合は、男性の高年層で21.7%と最も多く、次いで、女性の高年層で18.7%となっています。

図-157 平均的な1週間の中程度の身体活動を行う日数（日／週）

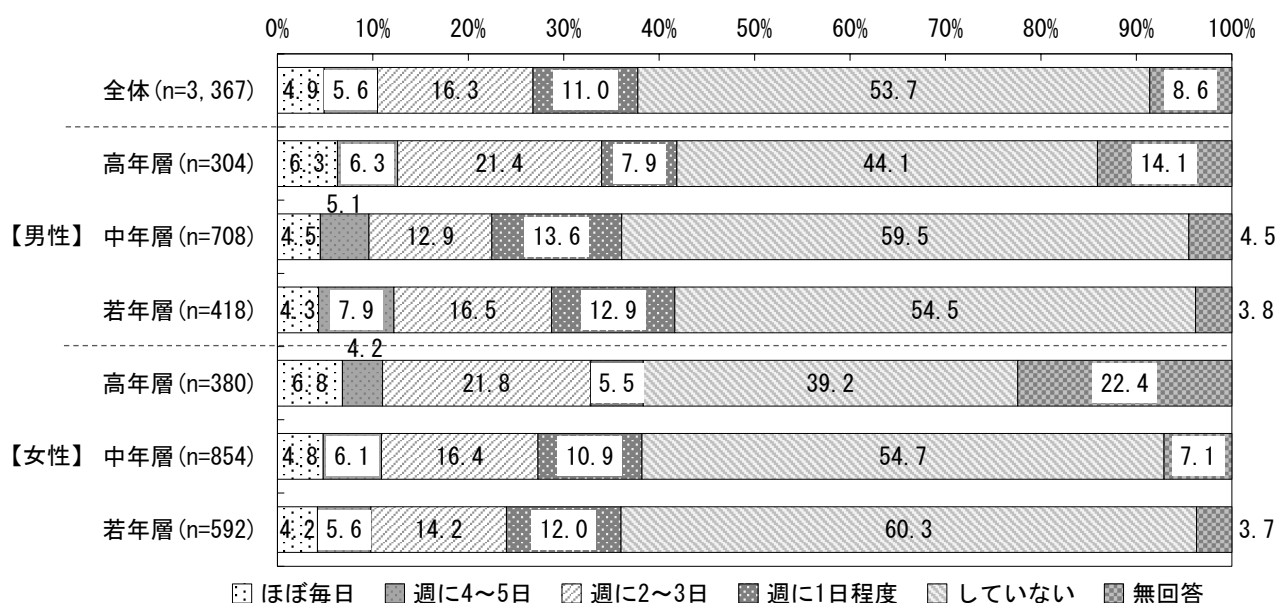


図-158 平均的な1週間の中程度の身体活動を行う日数（分／日）

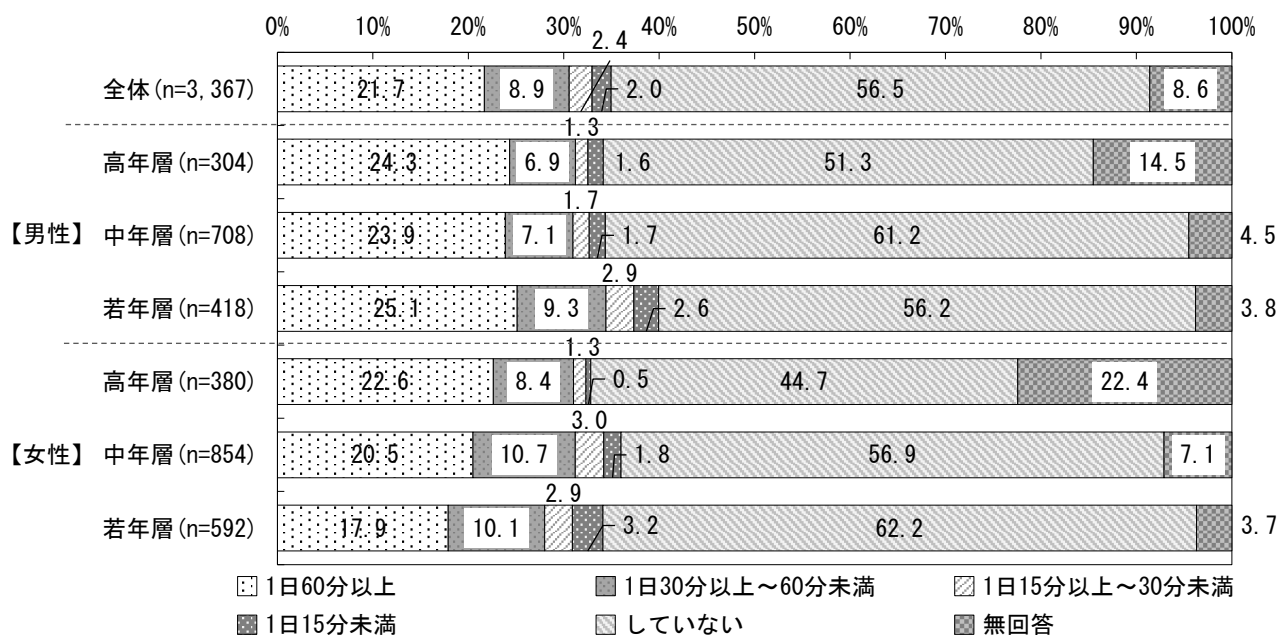
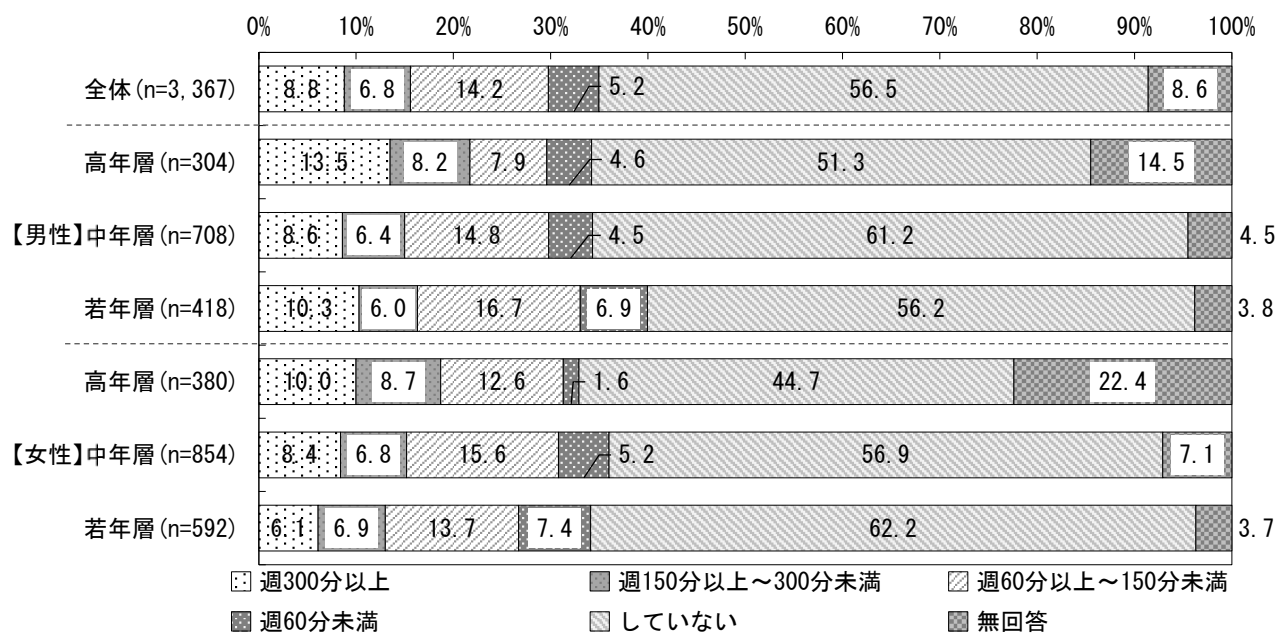


図-159 平均的な1週間の中程度の身体活動を行う日数（分／週）



③平均的な1週間の10分間以上続けて歩く日数

10分間以上続けて歩く日が週に2日以上ある人の割合は、男性の若年層で73.5%と最も多く、次いで、女性の若年層で71.7%となっています。

1日に30分以上続けて歩いている人の割合は、男性の高年層で62.5%と最も多く、次いで、男性の若年層で60.0%となっています。

週に150分以上歩いている人の割合は、男性の若年層で51.9%と最も多く、次いで、男性の高年層で49.7%となっています。

図-160 平均的な1週間の10分間以上続けて歩く日数（日／週）

（64歳以下：問33（3）/65歳以上：問17（3））

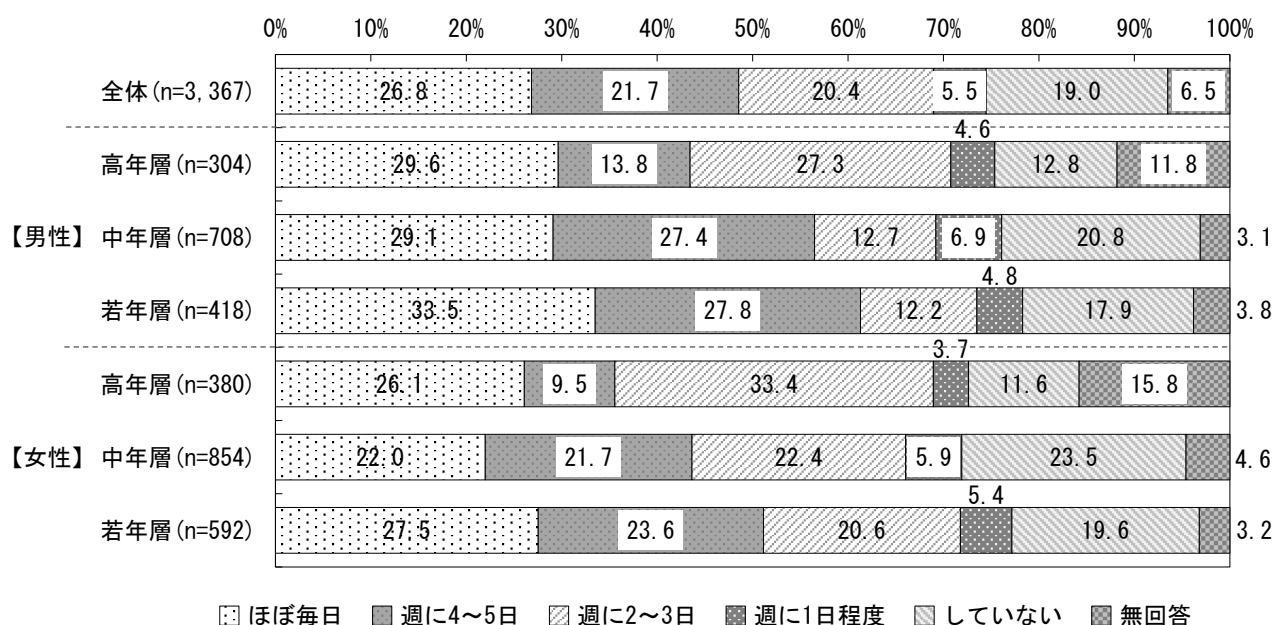


図-161 平均的な1週間の10分間以上続けて歩く日数（分／日）

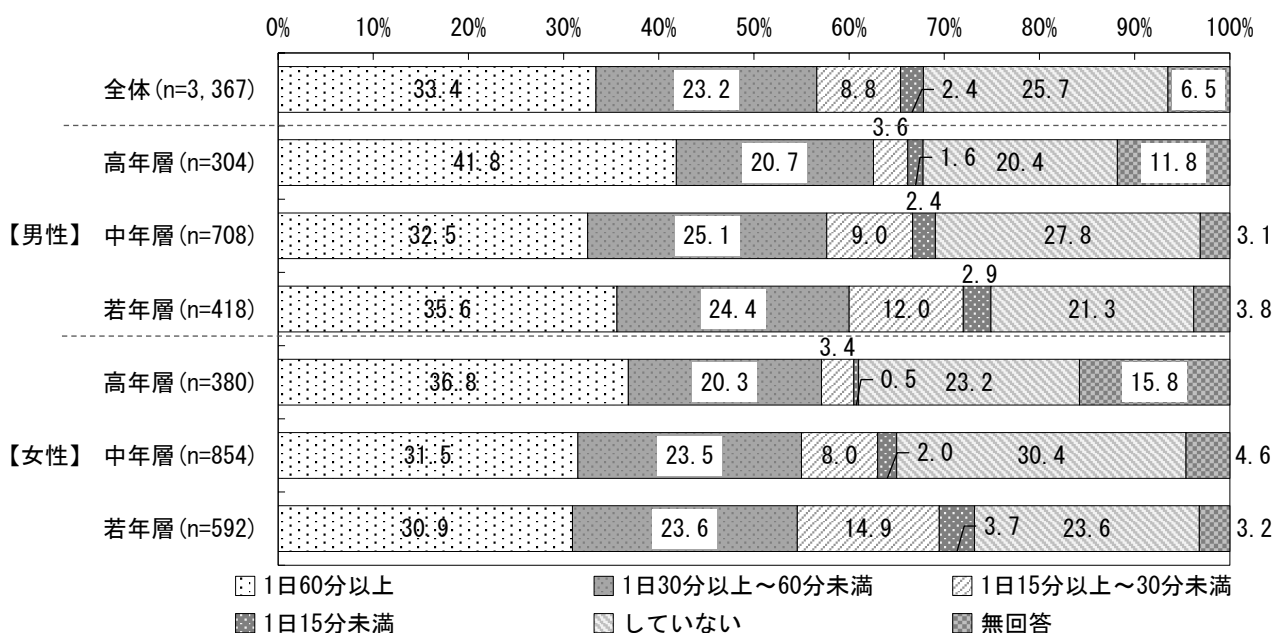
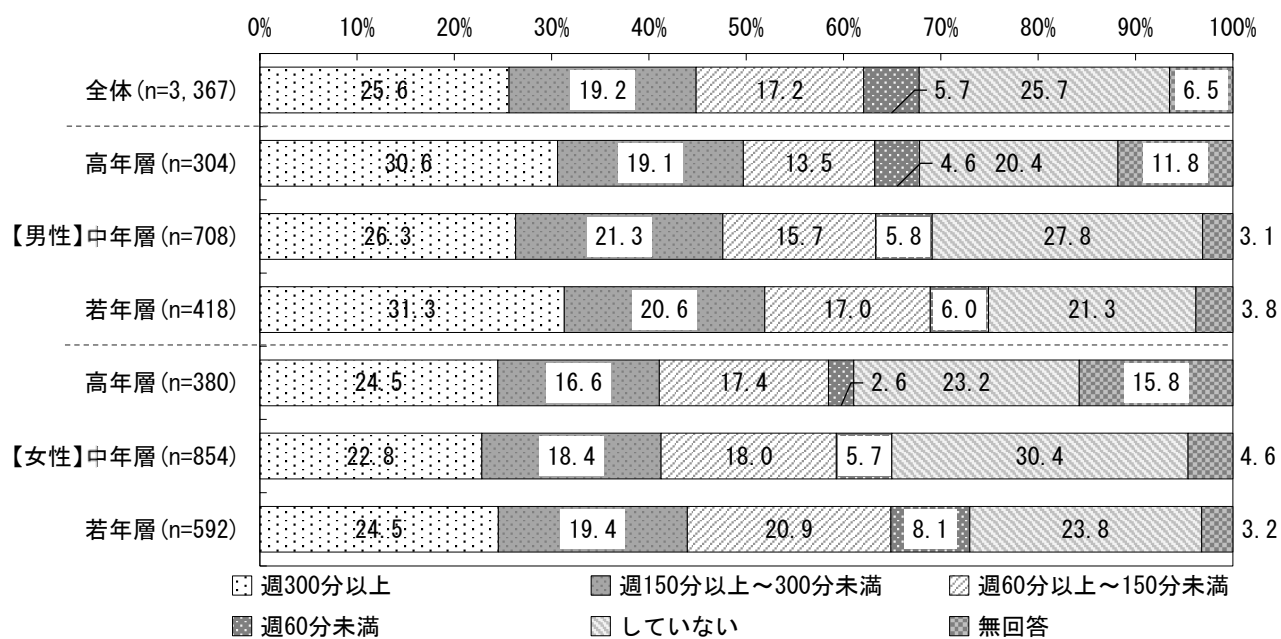


図-162 平均的な1週間の10分以上続けて歩く日数（分／週）



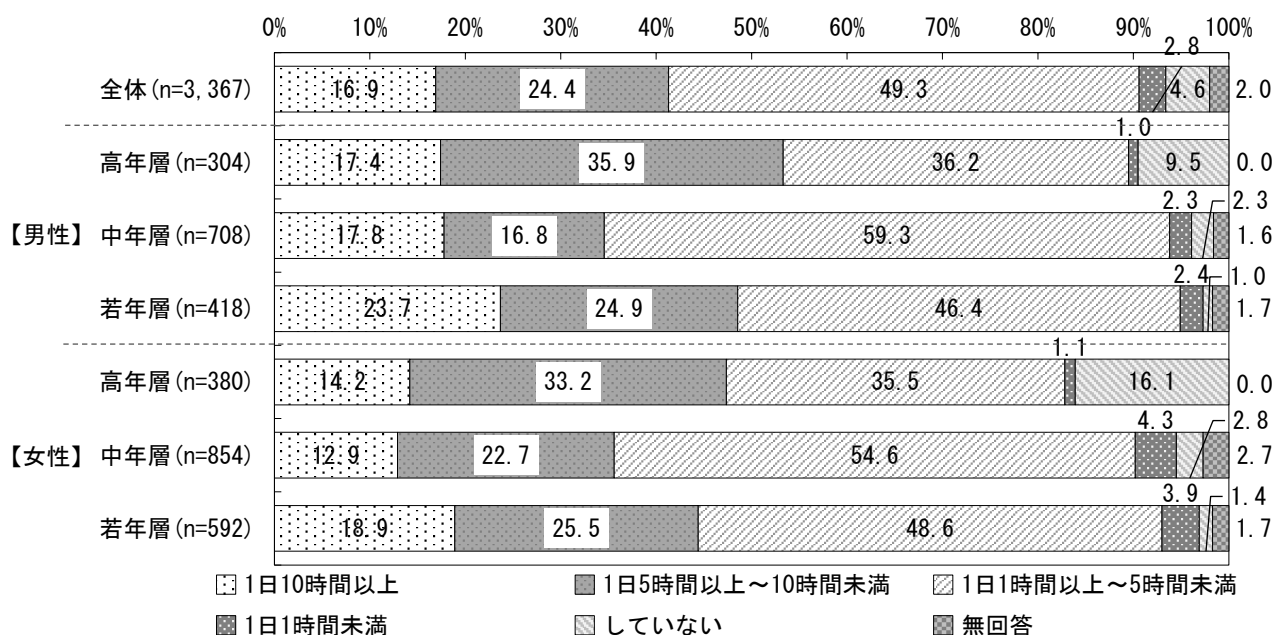
④毎日、座ったり寝転んだりして過ごしている時間

毎日、座ったり寝転んだりして過ごしている時間は、男女とも各年齢層で「1日1時間以上～5時間未満」と回答した人の割合が最も多くなっており、年齢層別では、男女とも中年層で他の年齢層より多くなっています。

また、「1日5時間以上～10時間未満」と回答した人の割合は、男女とも高年層で最も多くなっており、「1日10時間以上」と回答した人の割合は、男女とも若年層で最も多くなっています。

図-163 毎日、座ったり寝転んだりして過ごしている時間

(64歳以下：問33(4)/65歳以上：問17(4))



⑤平均的な1週間のテレビをみる時間（1日平均）

平日に、1日5時間以上テレビをみる人の割合は、女性の高年層で36.6%と最も多く、次いで、男性の高年層で33.2%となっています。

休日に、1日5時間以上テレビをみる人の割合は、男性の高年層で42.1%と最も多く、次いで、女性の高年層で34.2%となっています。

図-164 平均的な1週間のテレビをみる時間（1日平均）（平日）

（64歳以下：問33（5）/65歳以上：問17（5））

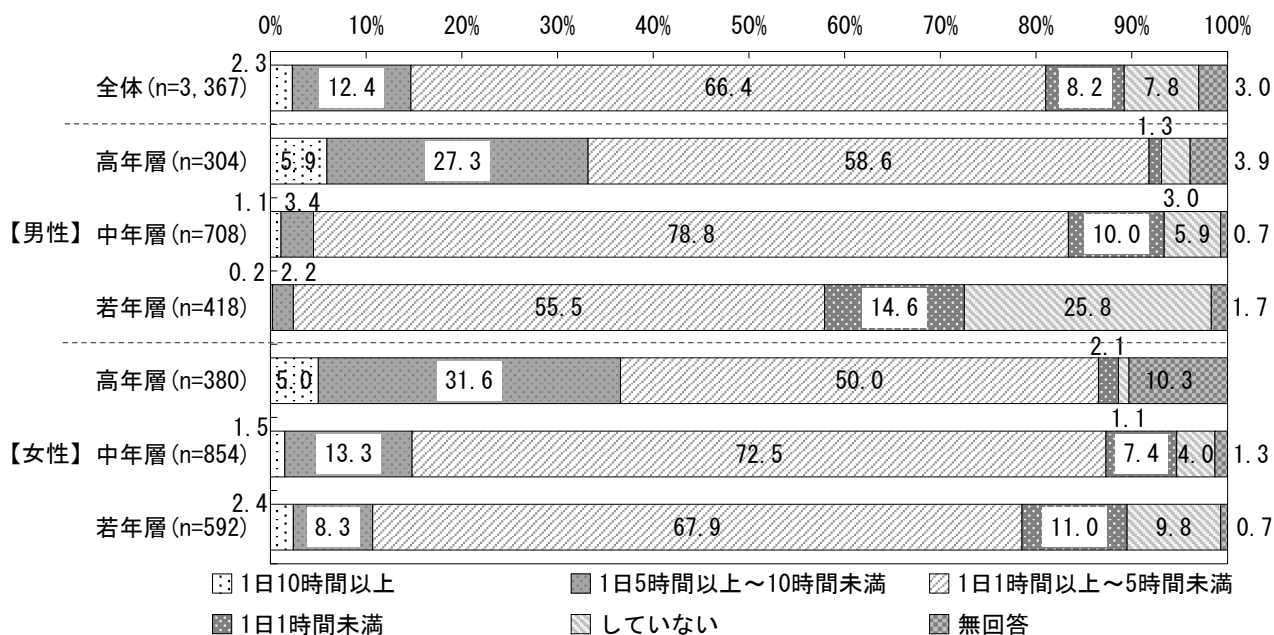
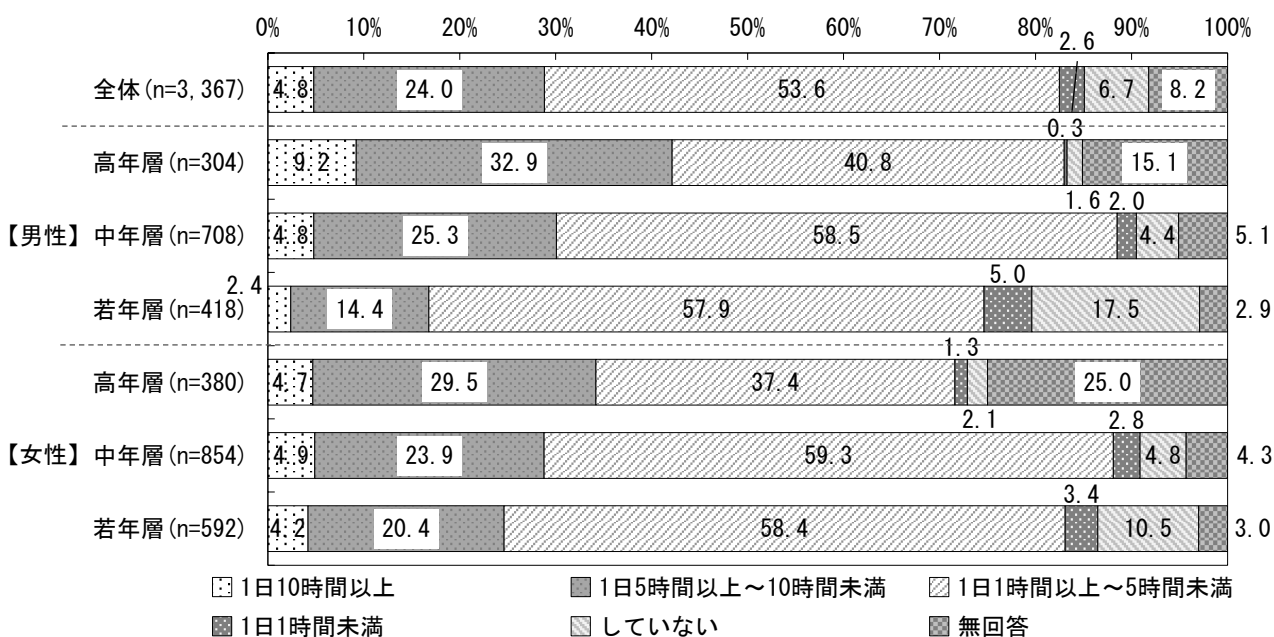


図-165 平均的な1週間のテレビをみる時間（1日平均）（休日）

（64歳以下：問33（5）/65歳以上：問17（5））

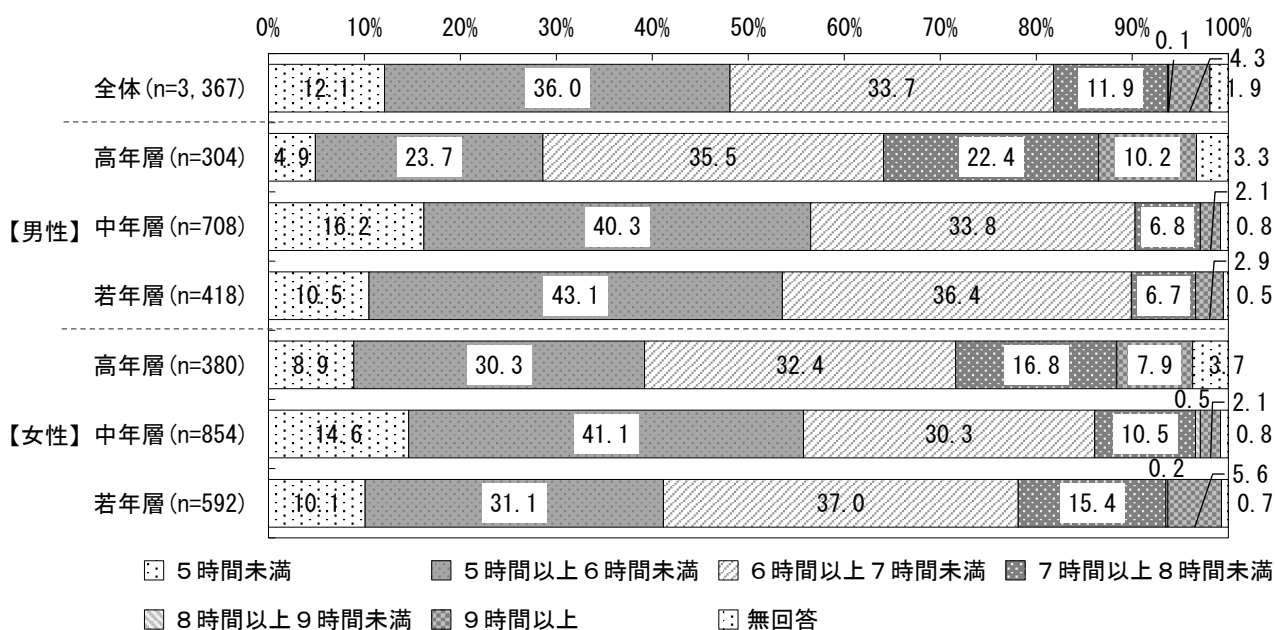


⑥ 1日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）

1日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）は、全体では、「5時間以上6時間未満」と回答した人の割合が36.0%と最も多く、次いで、「6時間以上7時間未満」が33.7%となっています。

年齢層別に見ると、睡眠時間が6時間未満と回答した人の割合は、男性では中年層で56.5%と最も多く、女性でも中年層で55.7%と最も多くなっています。

図-166 1日あたりの平均睡眠時間（昼寝を含む）
（64歳以下：問33（6）/65歳以上：問17（6））



（２）家族や友人からの支援

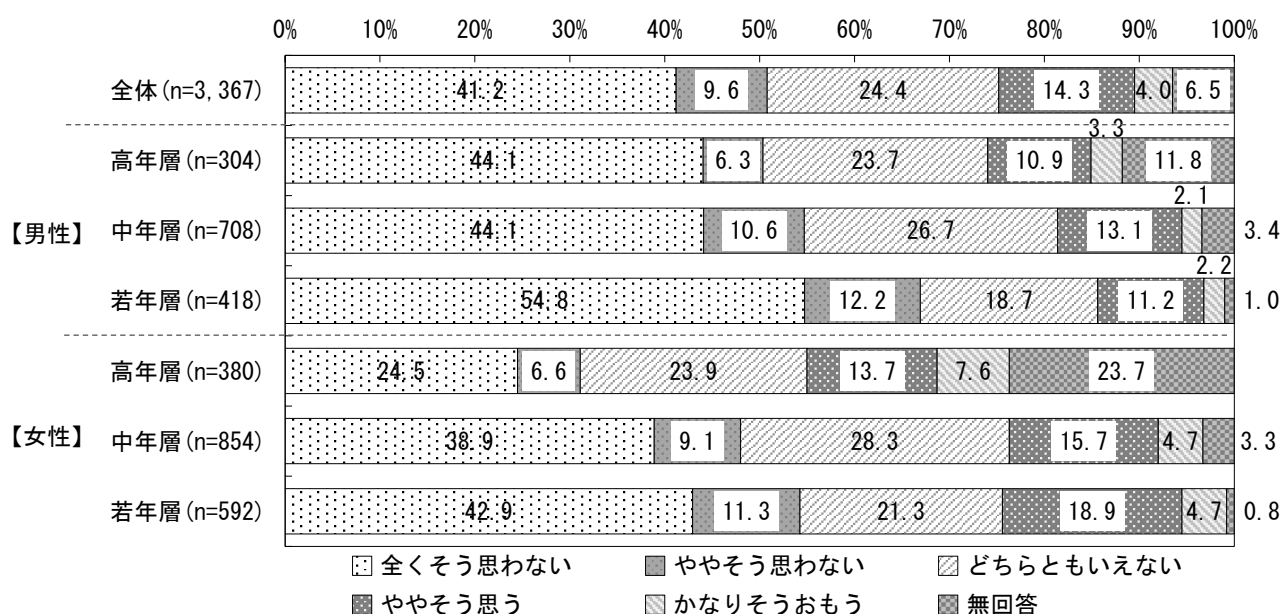
①運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる

家族や友人が、運動のやり方について、アドバイスや指導をしてきていると思う（「かなりそう思う」「ややそう思う」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、女性の若年層で23.6%と最も多くなっており、次いで、女性の高年層で21.3%となっています。

また、各年齢層とも、女性では、男性と比較してアドバイスや指導をしてきていると思う人の割合が多くなっています。

図-167 家族や友人からの支援（運動のやり方について、アドバイスや指導をしてくれる）

（64歳以下：問34/65歳以上：問18）



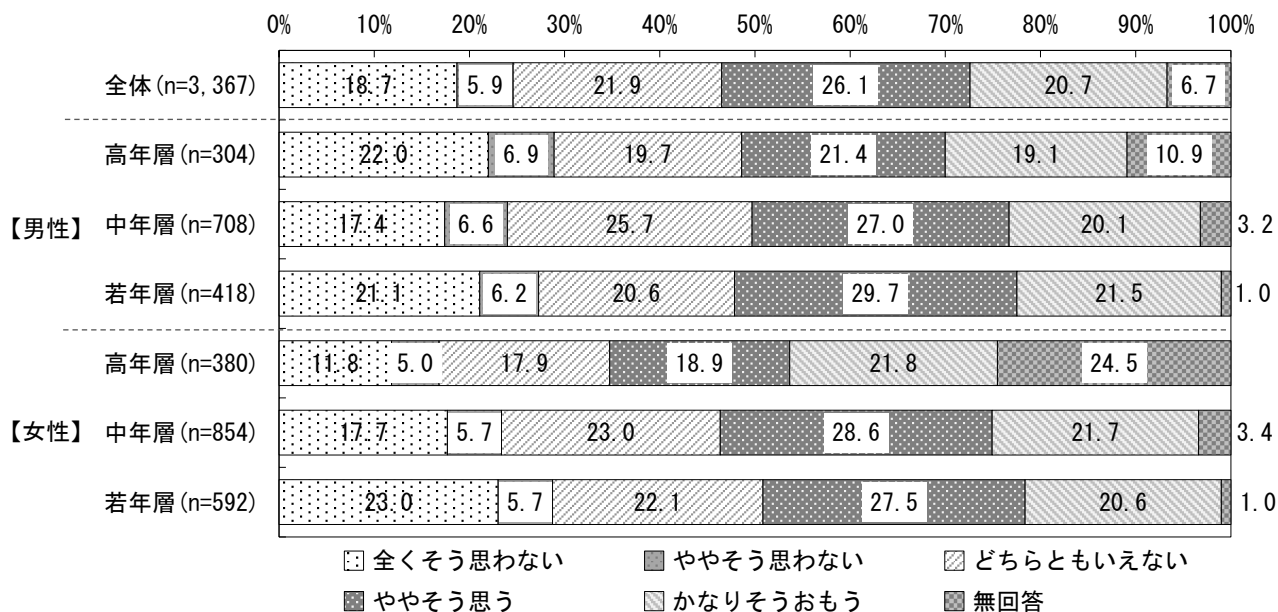
②運動に時間を使うことを理解してくれる

家族や友人が、運動に時間を使うことを理解してくれていると思うと回答した人の割合は、男性の若年層で51.2%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で50.3%となっています。

また、女性の若年層では、男性と比較して運動に時間を使うことを理解してくれていると思う人の割合が少なくなっています。

図-168 家族や友人からの支援（運動に時間を使うことを理解してくれる）

（64歳以下：問34/65歳以上：問18）



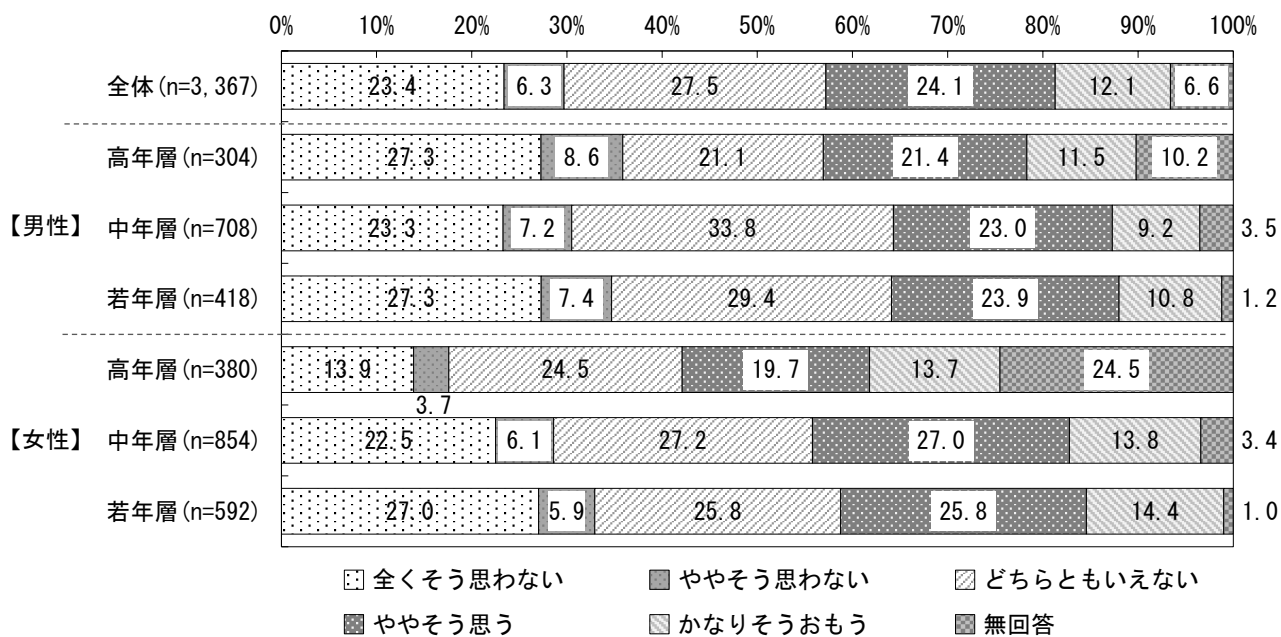
③運動するように励ましたり、応援してくれる

家族や友人が、運動するように励ましたり、応援してくれていると思うと回答した人の割合は、女性の中年層で40.8%と最も多くなっており、次いで、女性の若年層で40.2%となっています。

また、各年齢層とも女性では、男性と比較して、運動するように励ましたり、応援してくれていると思う人の割合が多くなっています。

図-169 家族や友人からの支援（運動するように励ましたり、応援してくれる）

(64歳以下：問34/65歳以上：問18)



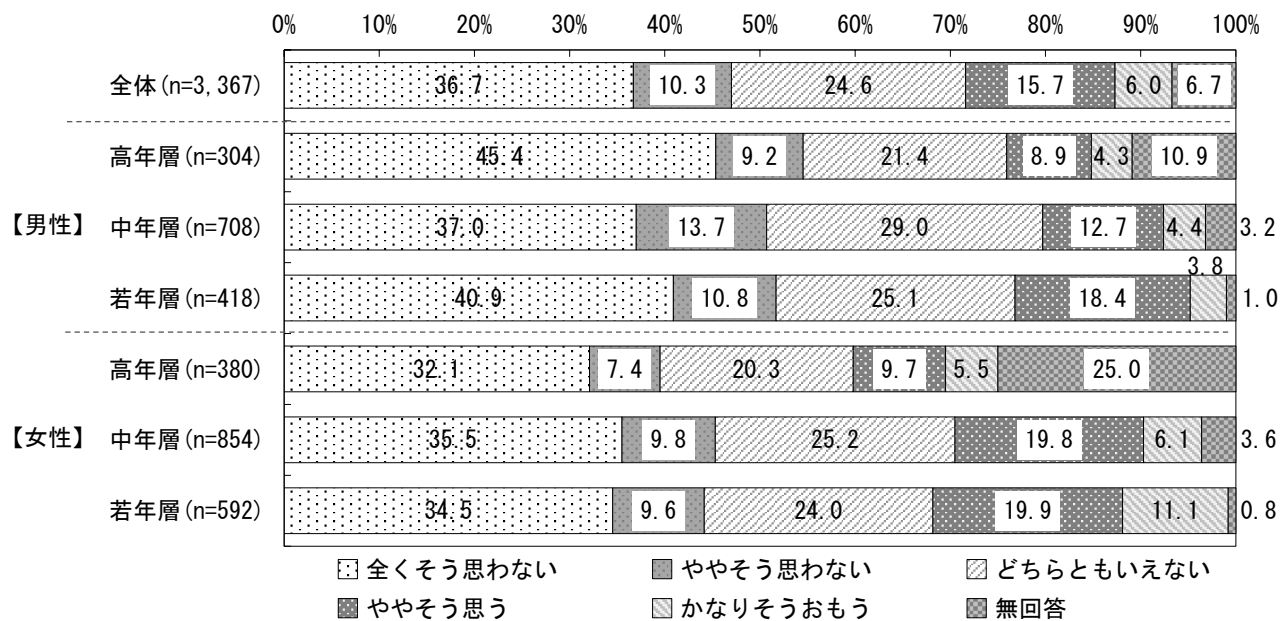
④一緒に運動をやってくれる

家族や友人が、一緒に運動をやってくれていると思うと回答した人の割合は、女性の若年層で31.0%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で25.9%となっています。

また、各年齢層とも女性では、男性と比較して、一緒に運動をやってくれていると思う人の割合が多くなっています。

図-170 家族や友人からの支援（一緒に運動をやってくれる）

（64歳以下：問34/65歳以上：問18）



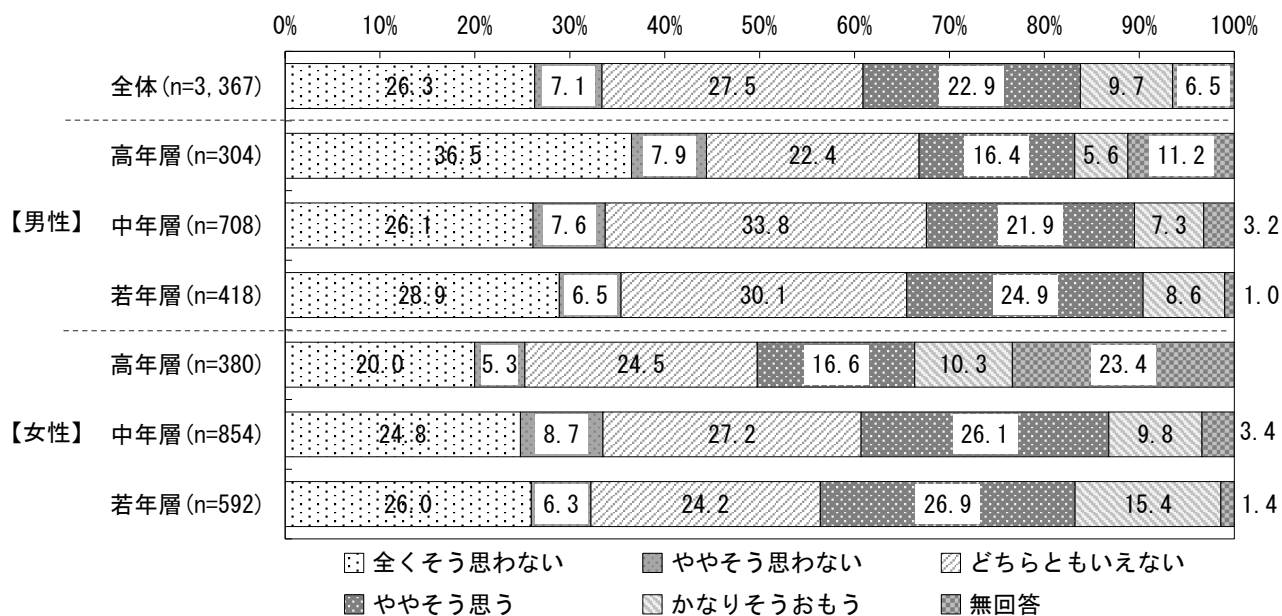
⑤運動することについて、ほめたり評価してくれる

家族や友人が、運動することについて、ほめたり評価してくれていると思うと回答した人の割合は、女性の若年層で42.3%と最も多くなっており、次いで、女性の中年層で35.9%となっています。

また、各年齢層とも女性では、男性と比較して、運動することについて、ほめたり評価してくれていると思う人の割合が多くなっています。

図-171 家族や友人からの支援（運動することについて、ほめたり評価してくれる）

（64歳以下：問34/65歳以上：問18）



2-8 地域での暮らしについて

(1) 家から概ね1キロ以内にある場所

①落書きやゴミの放置が目立つところ

家から概ね1キロ以内で、落書きやゴミの放置が目立つところがある（「たくさんある」「ある程度ある」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、全体では18.1%となっており、地区別に見ると、北地区で21.1%と最も多く、次いで、南地区で15.2%となっています。

図-172 家から概ね1キロ以内にある場所（落書きやゴミの放置が目立つところ）

(64歳以下：問35/65歳以上：問36)

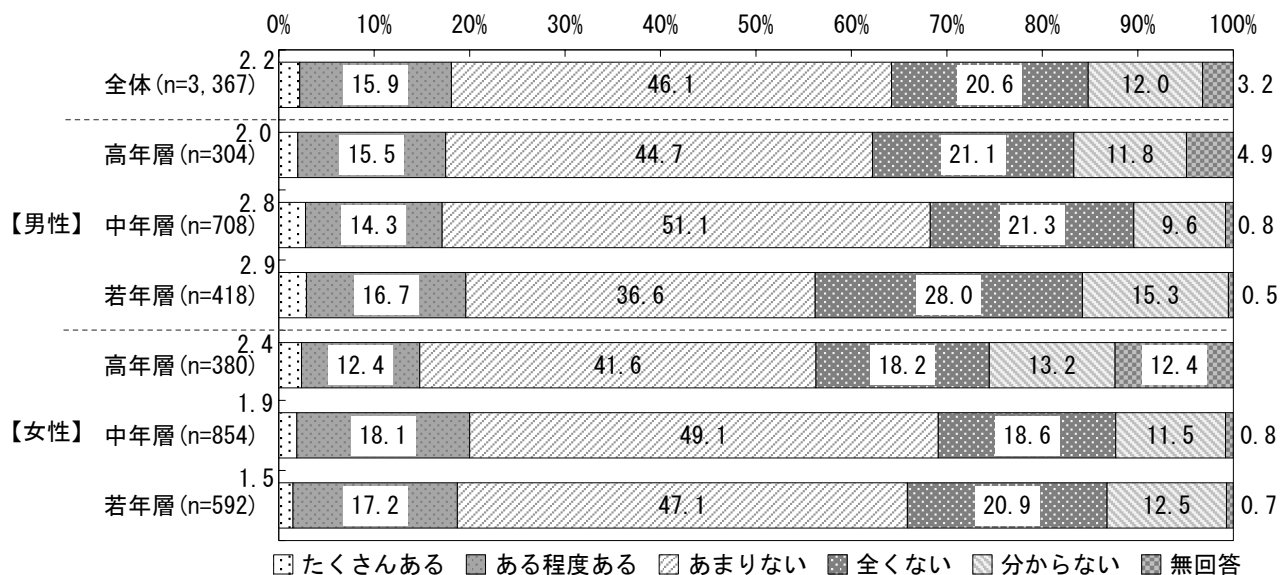
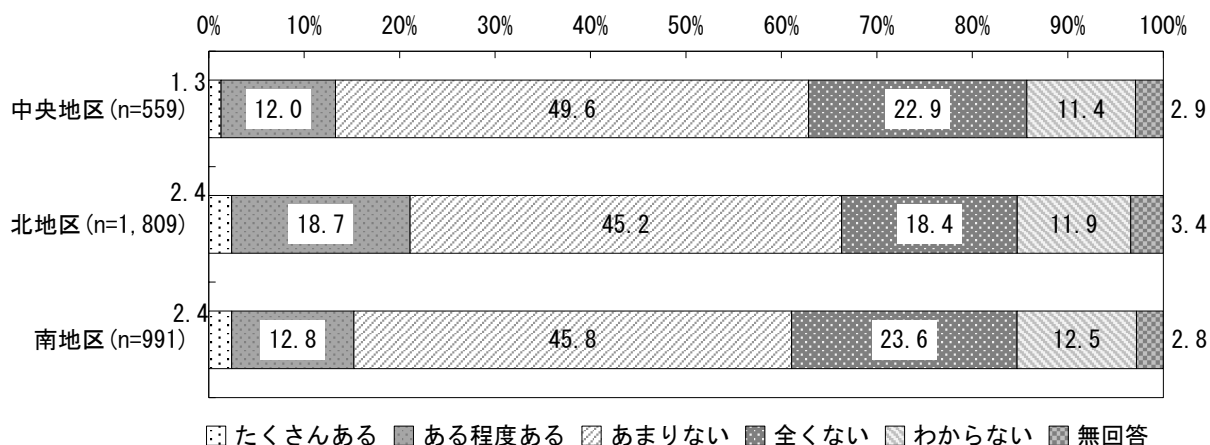


図-173 地区別の家から概ね1キロ以内にある場所（落書きやゴミの放置が目立つところ）



②夜間は安全に歩くことができないところ

家から概ね1キロ以内で、夜間は安全に歩くことができないところがあると回答した人の割合は、全体では29.3%となっており、地区別に見ると、北地区で33.1%と最も多く、次いで、南地区で28.2%となっています。

図-174 家から概ね1キロ以内にある場所（夜間は安全に歩くことができないところ）

(64歳以下：問35/65歳以上：問36)

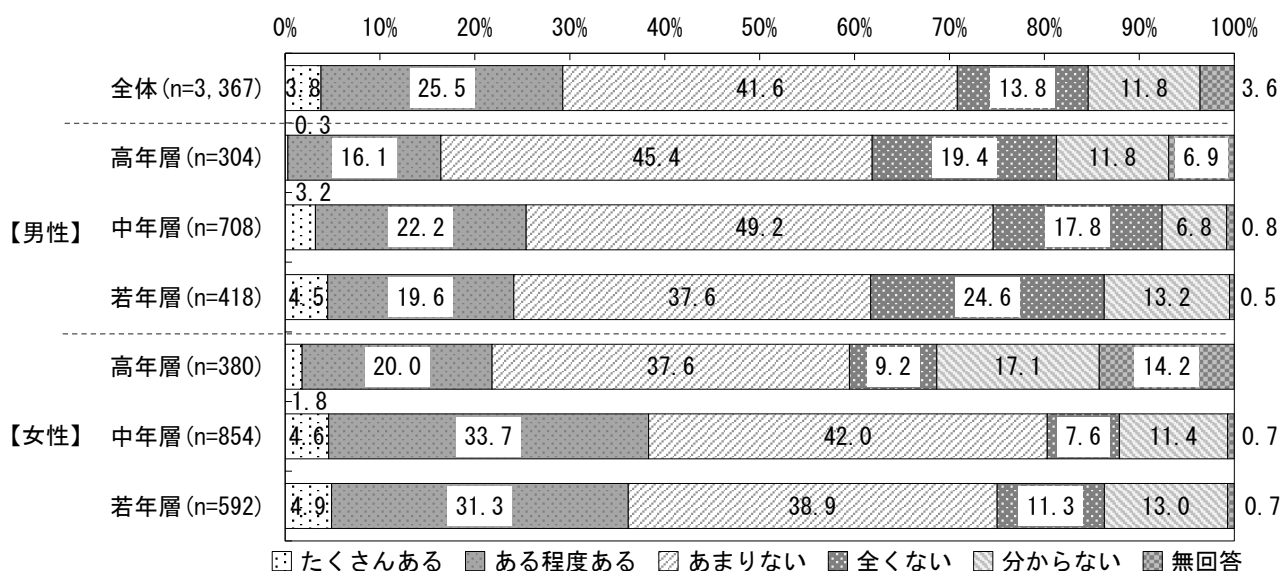
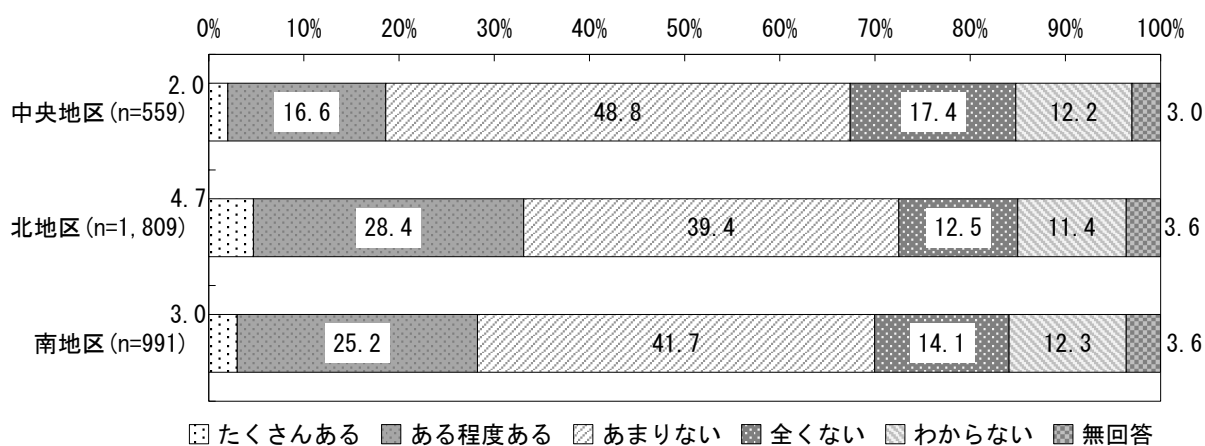


図-175 地区別の家から概ね1キロ以内にある場所（夜間は安全に歩くことができないところ）



③坂や段差など、歩くのが大変なところ

家から概ね1キロ以内で、坂や段差など、歩くのが大変なところがあると回答した人の割合は、全体では53.7%となっており、地区別に見ると、北地区で62.4%と最も多く、次いで、南地区で53.4%となっています。

図-176 家から概ね1キロ以内にある場所（坂や段差など、歩くのが大変なところ）

（64歳以下：問35/65歳以上：問36）

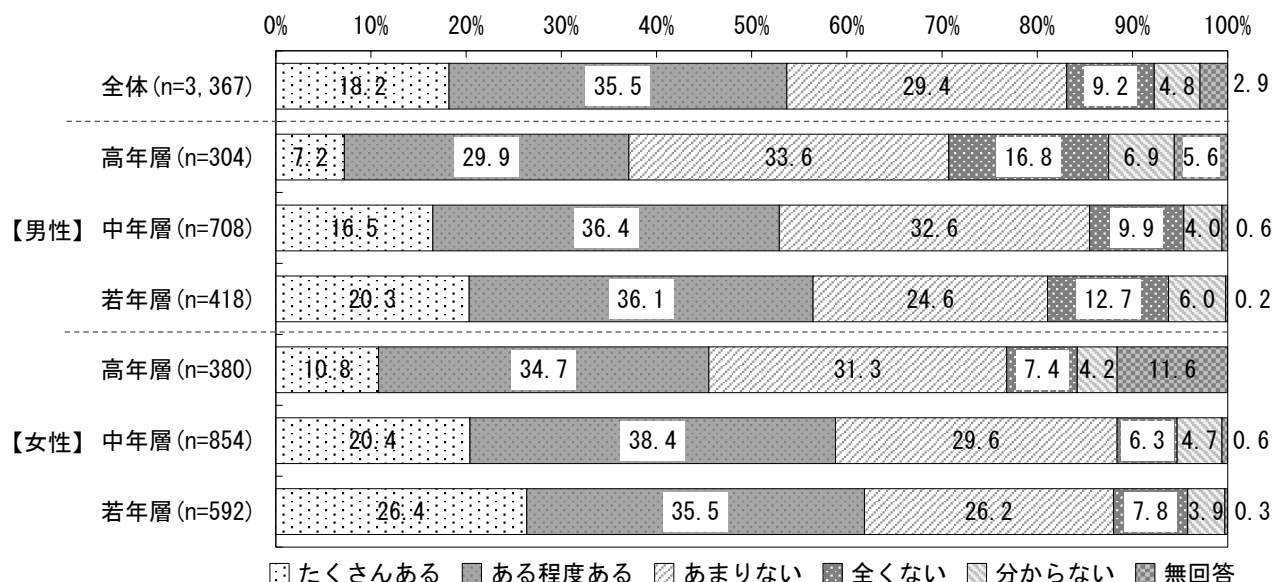
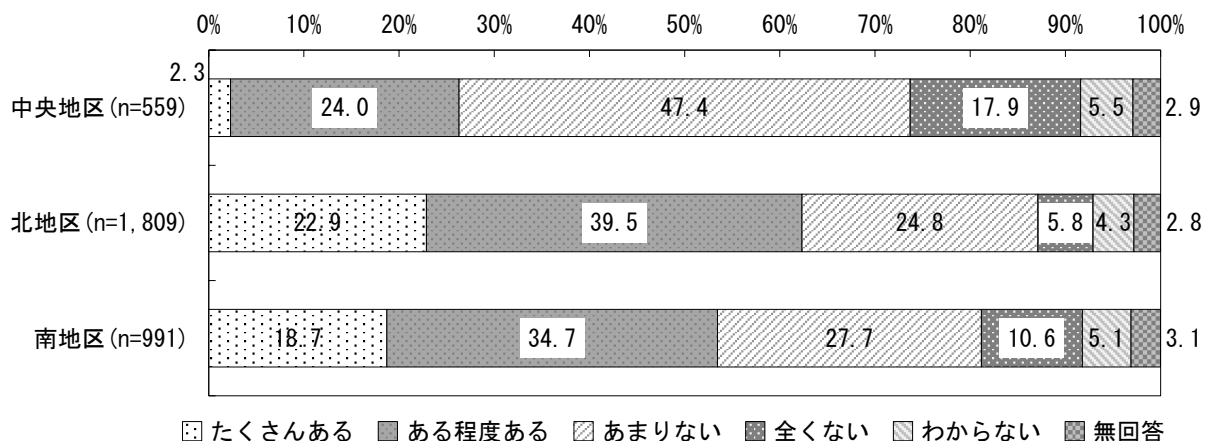


図-177 地区別の家から概ね1キロ以内にある場所（坂や段差など、歩くのが大変なところ）



④交通事故の危険が多い道路や交差点

家から概ね1キロ以内で、交通事故の危険が多い道路や交差点があると回答した人の割合は、全体では55.6%となっており、地区別に見ると、南地区で57.8%と最も多く、次いで、北地区で57.7%となっています。

図-178 家から概ね1キロ以内にある場所（交通事故の危険が多い道路や交差点）

(64歳以下：問35/65歳以上：問36)

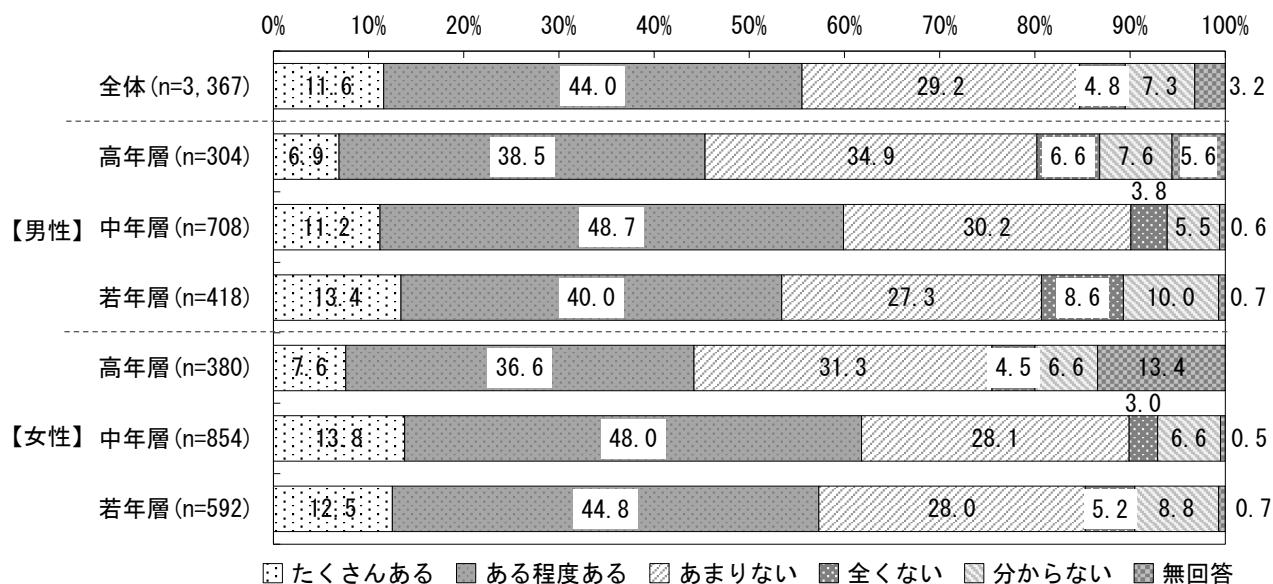
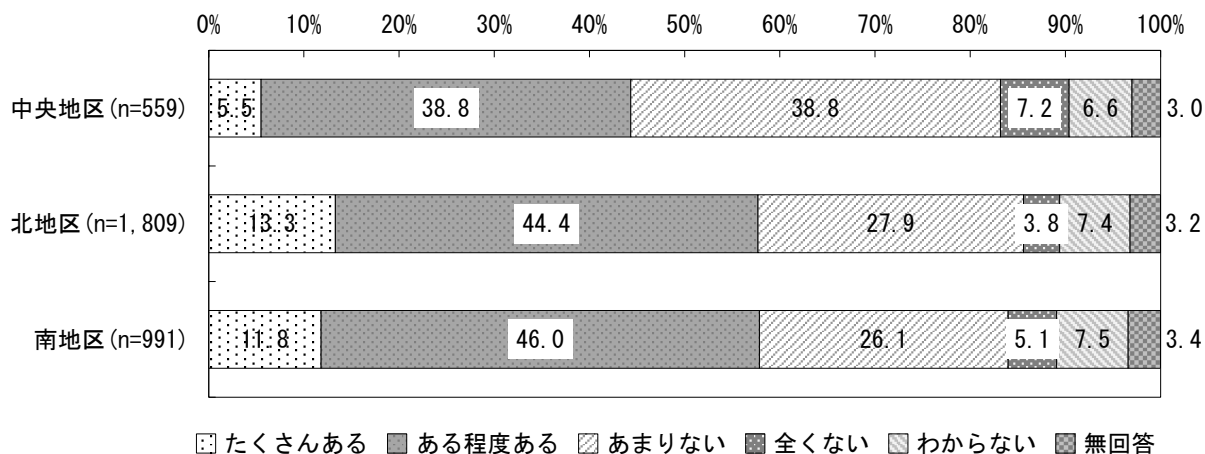


図-179 地区別の家から概ね1キロ以内にある場所（交通事故の危険が多い道路や交差点）



⑤運動や散歩に適した公園や歩道

家から概ね1キロ以内で、運動や散歩に適した公園や歩道があると回答した人の割合は、全体では65.0%となっており、地区別に見ると、中央地区で76.4%と最も多く、次いで、南地区で76.2%となっています。

図-180 家から概ね1キロ以内にある場所（運動や散歩に適した公園や歩道）
(64歳以下：問35/65歳以上：問36)

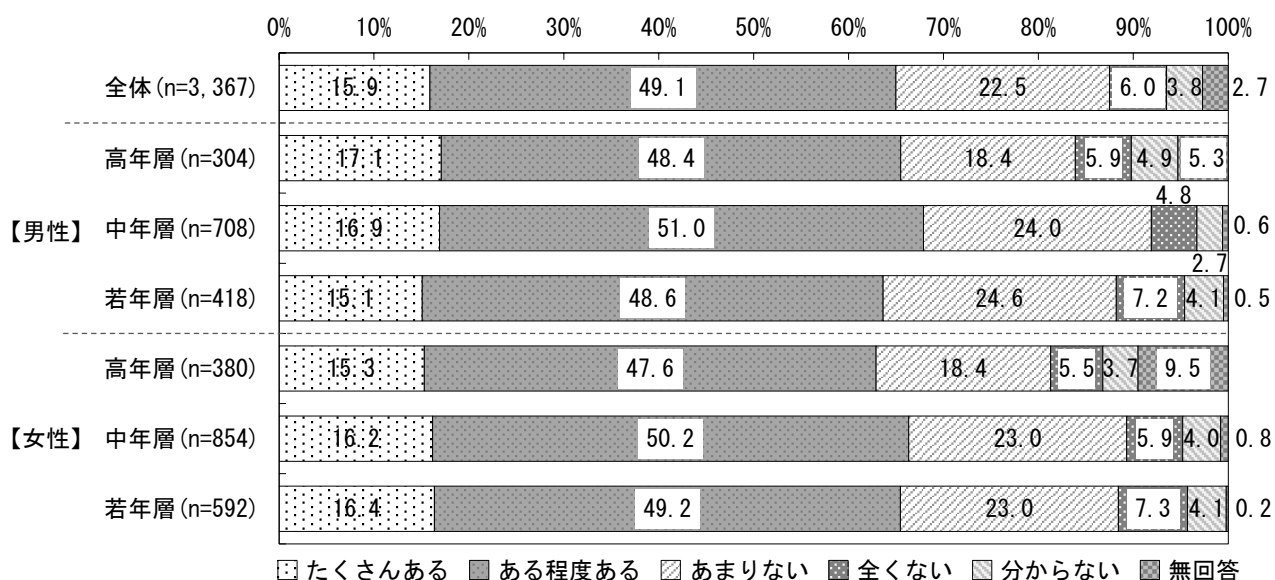
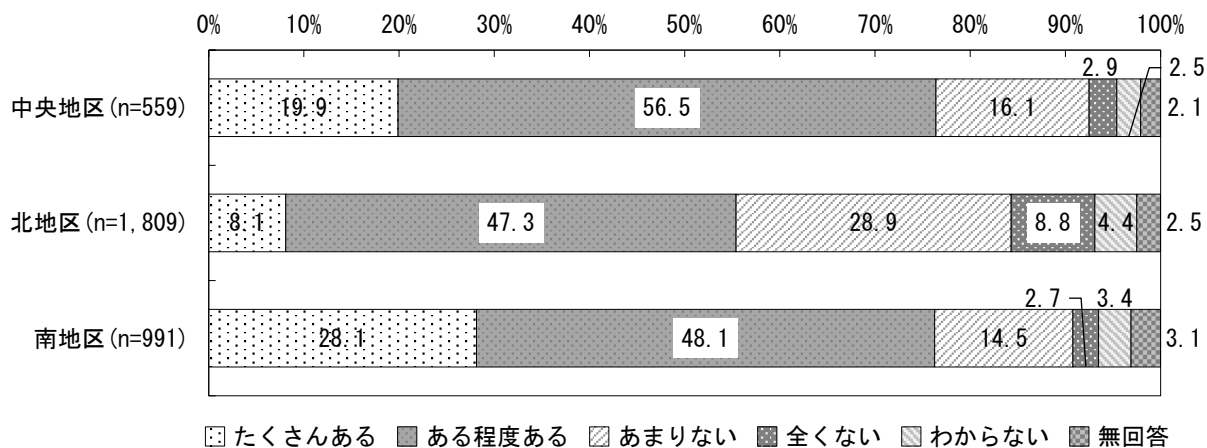


図-181 地区別の家から概ね1キロ以内にある場所（運動や散歩に適した公園や歩道）



⑥魅力的な景色や建物

家から概ね1キロ以内で、魅力的な景色や建物があると回答した人の割合は、全体では25.9%となっており、地区別に見ると、南地区で36.9%と最も多く、次いで、中央地区で33.7%となっています。

図-182 家から概ね1キロ以内にある場所（魅力的な景色や建物）

(64歳以下：問35/65歳以上：問36)

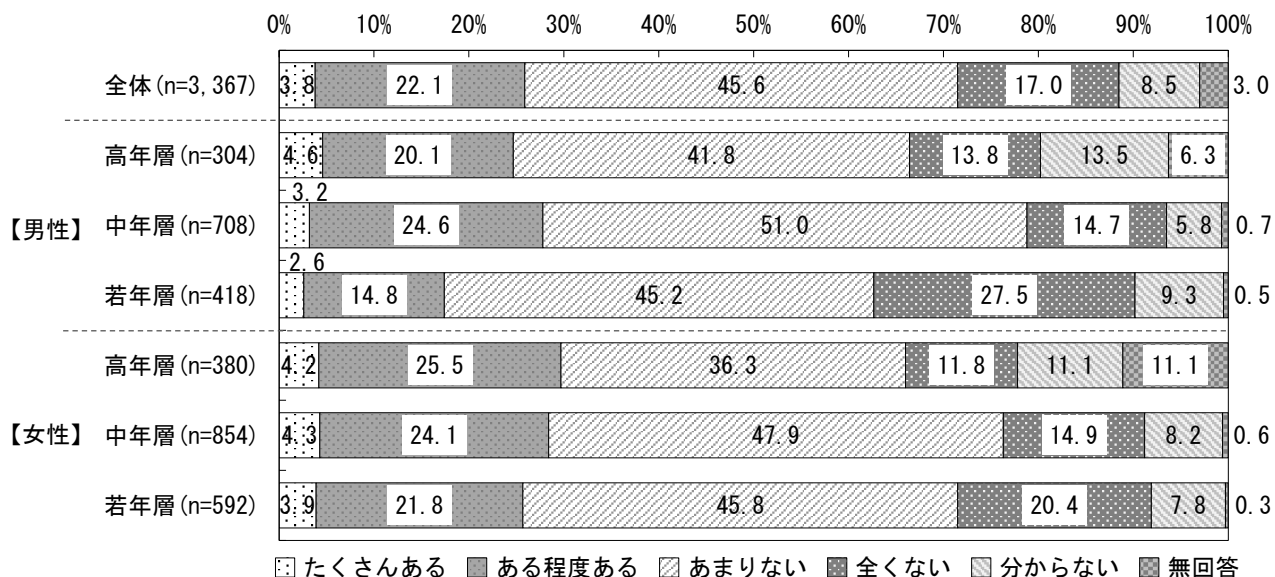
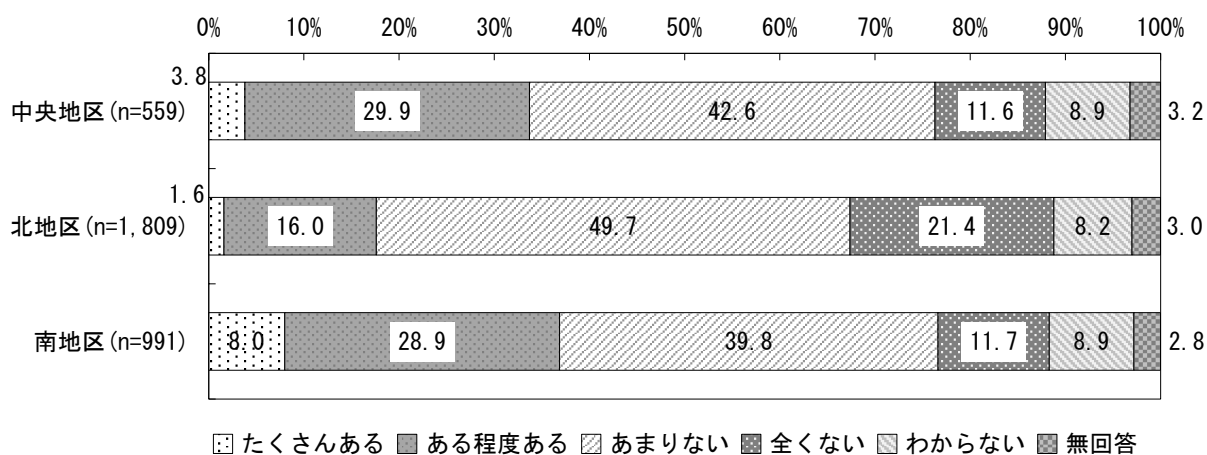


図-183 地区別の家から概ね1キロ以内にある場所（魅力的な景色や建物）



（２）世間一般の人または近隣の人に対する考え

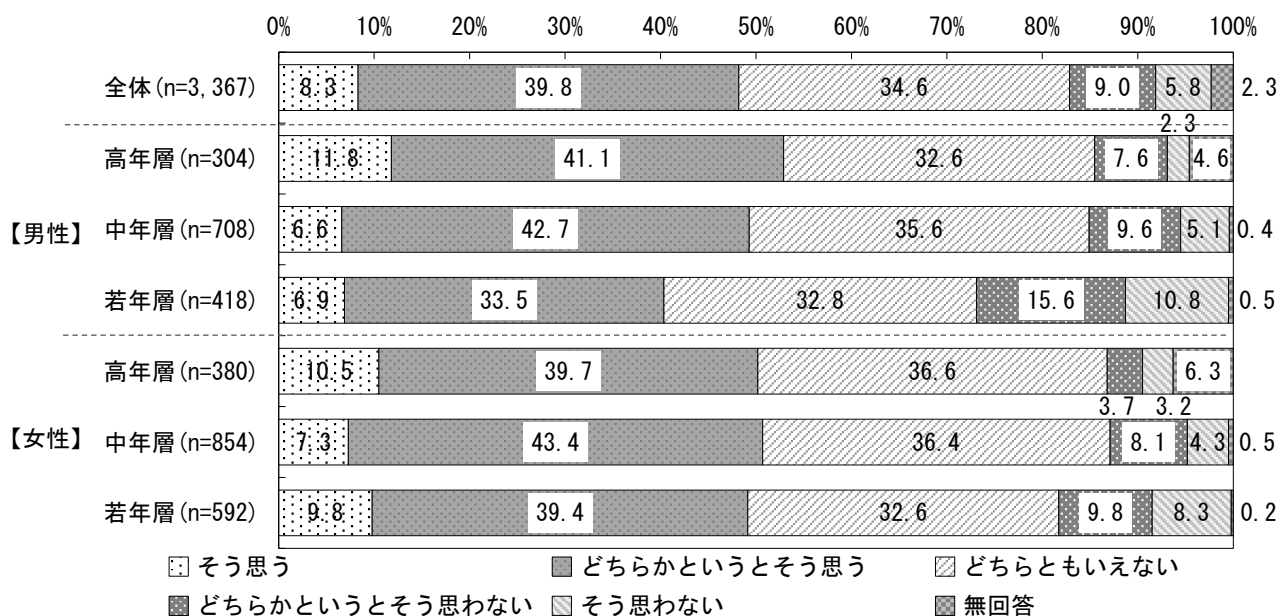
①一般的に人は信頼できる

一般的に人は信頼できると思う（「そう思う」「どちらかというと思う」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、全体では48.1%となっており、性別・年齢層別に見ると、男性の高年層で52.9%と最も多く、次いで、女性の中年層で50.7%となっています。

なお、思わない（「そう思わない」「どちらかというと思わない」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、男性の若年層で26.4%と最も多くなっています。

図-184 世間一般の人または近隣の人に対する考え（一般的に人は信頼できる）

（64歳以下：問36/65歳以上：問38）

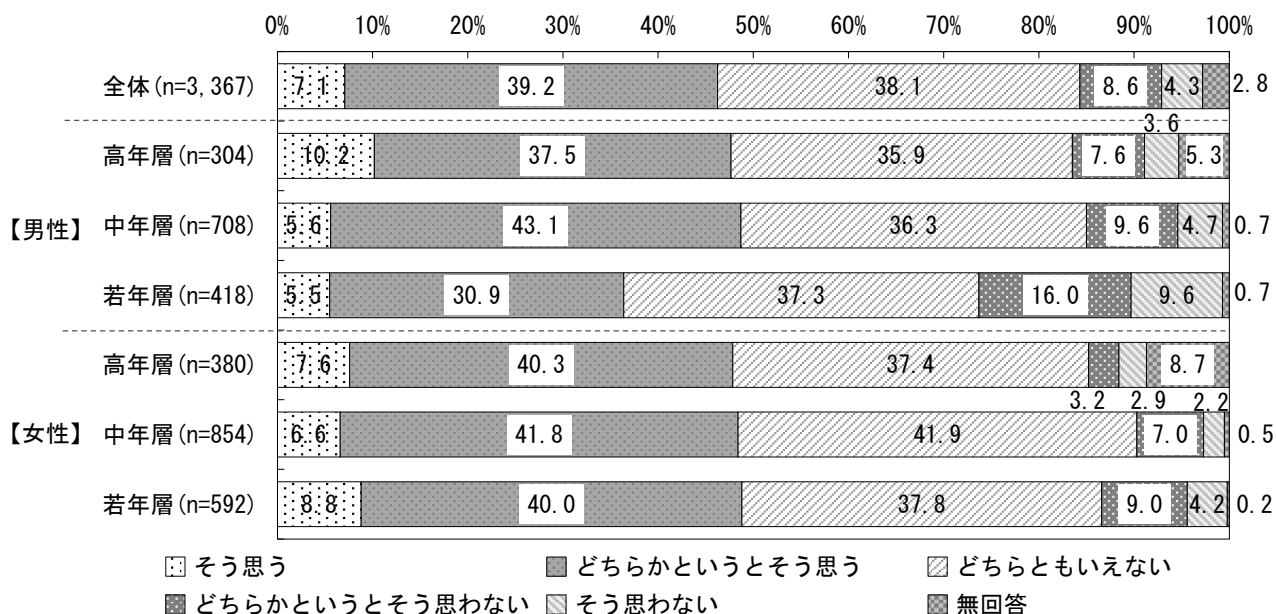


②多くの場合、人は他人の役に立とうとする

多くの場合、人は他人の役に立とうと思うと回答した人の割合は、全体では46.3%となっており、性別・年齢層別に見ると、女性の若年層で48.8%と最も多く、次いで、男性の中年層で48.7%となっています。

なお、思わないと回答した人の割合は、男性の若年層で25.6%と最も多くなっています。

図-185 世間一般の人または近隣の人に対する考え（多くの場合、人は他人の役に立とうとする）
（64歳以下：問36/65歳以上：問38）



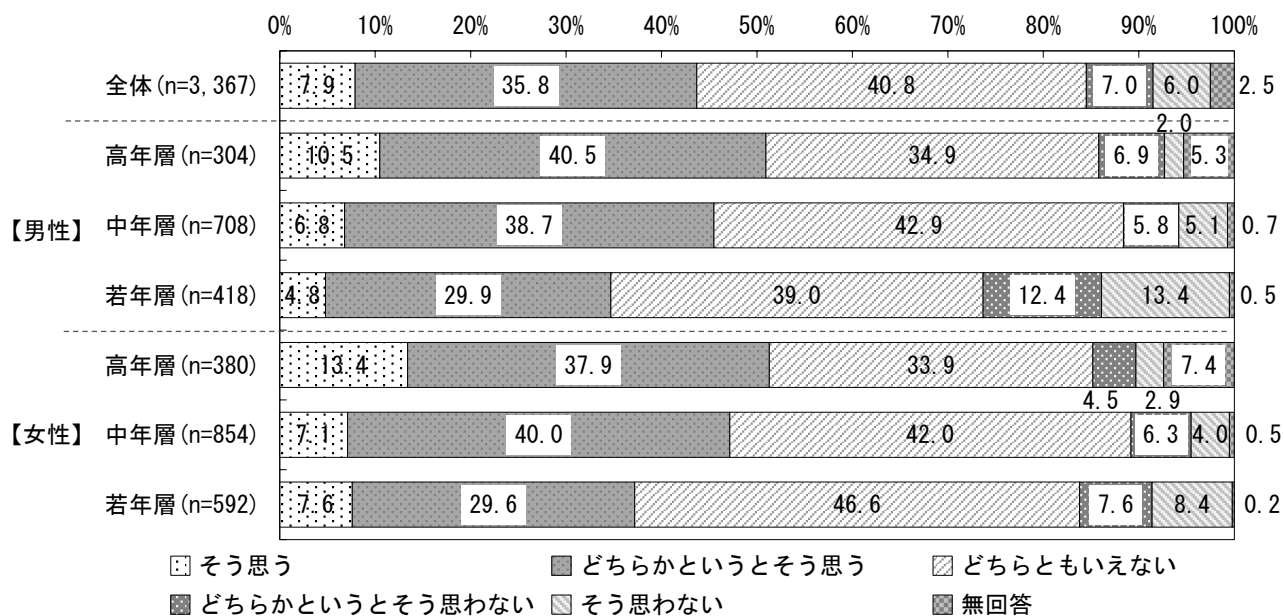
③近隣の人は信頼できる

近隣の人は信頼できると思うと回答した人の割合は、全体では 43.7%となっており、性別・年齢層別に見ると、女性の高年層で 51.3%と最も多く、次いで、男性の高年層で 51.0%となっています。

なお、思わないと回答した人の割合は、男性の若年層で 25.8%と最も多くなっています。

図-186 世間一般の人または近隣の人に対する考え（近隣の人は信頼できる）

（64 歳以下：問 36/65 歳以上：問 38）

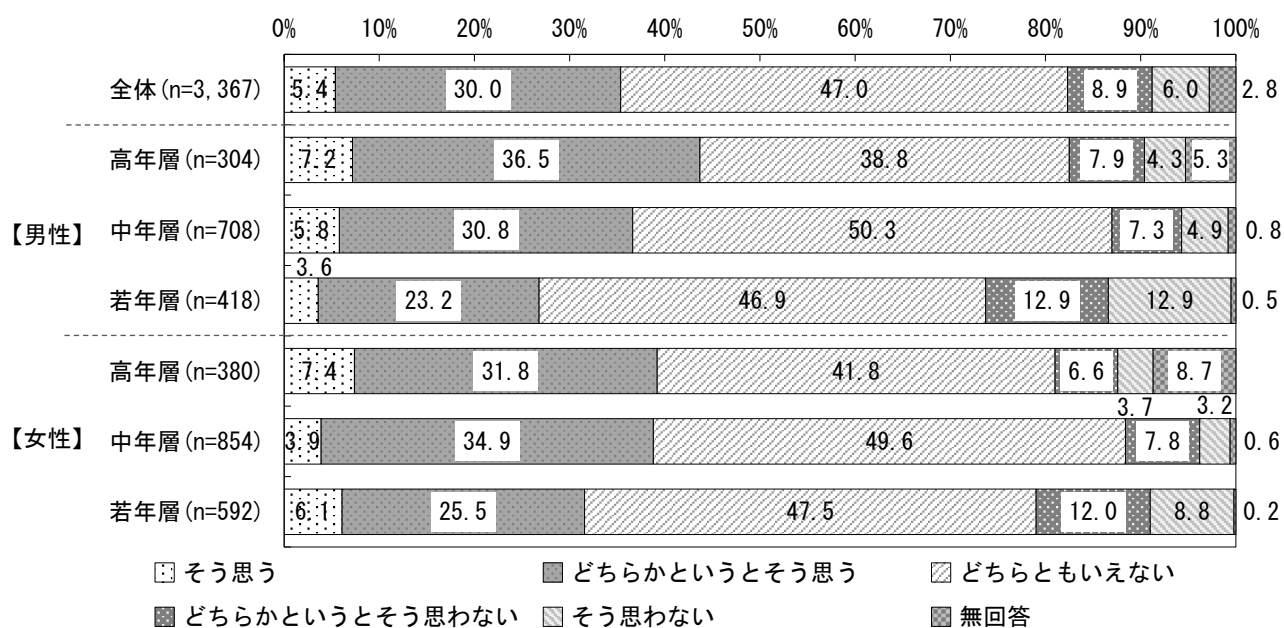


④多くの場合、近隣の人とは他人の役に立とうとする

多くの場合、近隣の人とは他人の役に立とうと思うと回答した人の割合は、全体では35.4%となっており、性別・年齢層別に見ると、男性の高年層で43.7%と最も多く、次いで、女性の高年層で39.2%となっています。

なお、思わないと回答した人の割合は、男性の若年層で25.8%と最も多くなっています。

図-187 世間一般の人または近隣の人に対する考え（多くの場合、近隣のひとは他人の役に立とうとする）
（64歳以下：問36/65歳以上：問38）



（３）住んでいる地域について

①住みやすい良い地域だと思う

住んでいる地域が、住みやすい良い地域だと思う（「そう思う」「どちらかというと思う」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、全体では 86.6% となっており、地域別に見ると、中央地区で 92.5% と最も多く、次いで、南地区で 87.2% となっています。

図-188 住みやすい良い地域だと思う人の割合
(64 歳以下：問 37－１) / 65 歳以上：問 39－１)

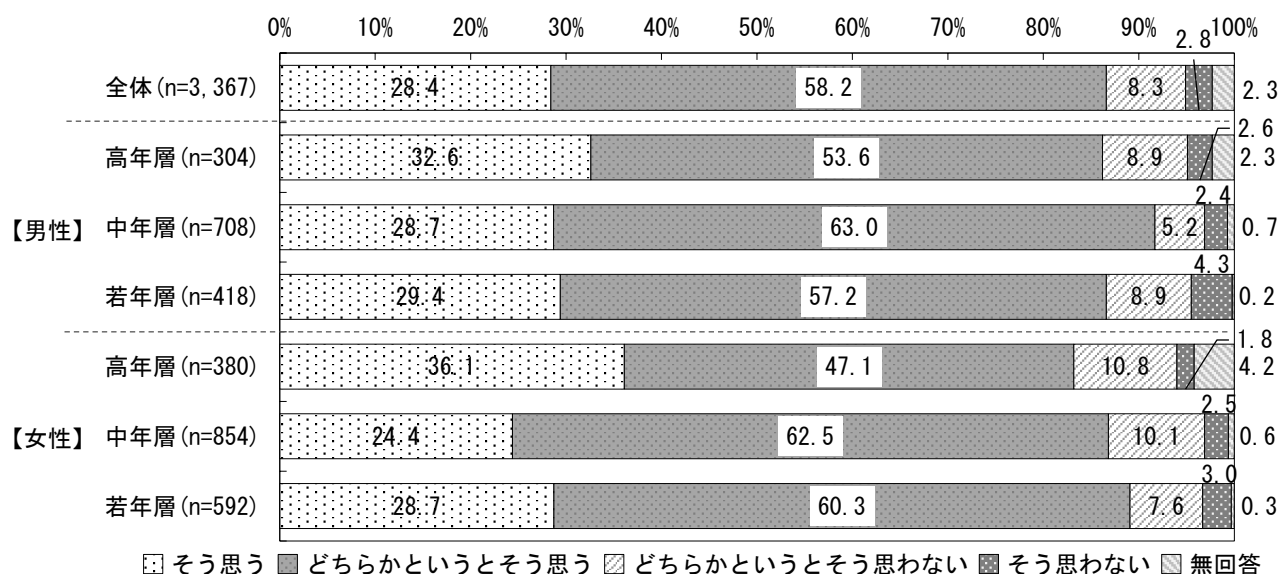
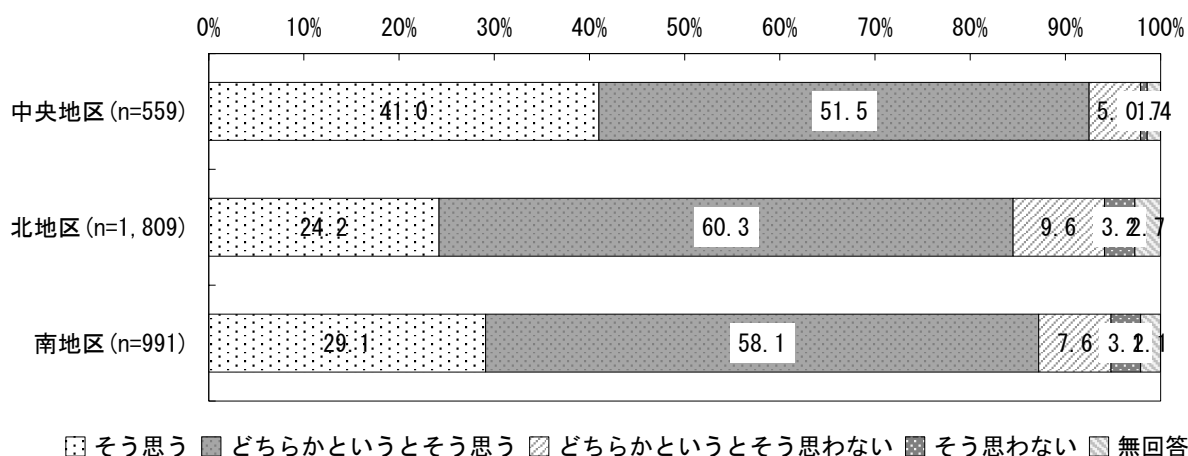


図-189 地域別の、住みやすい良い地域だと思う人の割合



②将来もこの地域に住みたい

将来もこの地域に住みたいと思うと回答した人の割合は、全体では75.3%となっており、地域別に見ると、中央地区で87.3%と最も多く、次いで、南地区で74.6%となっています。

図-190 将来もこの地域に住みたい人の割合

(64歳以下：問37-2) / 65歳以上：問39-2)

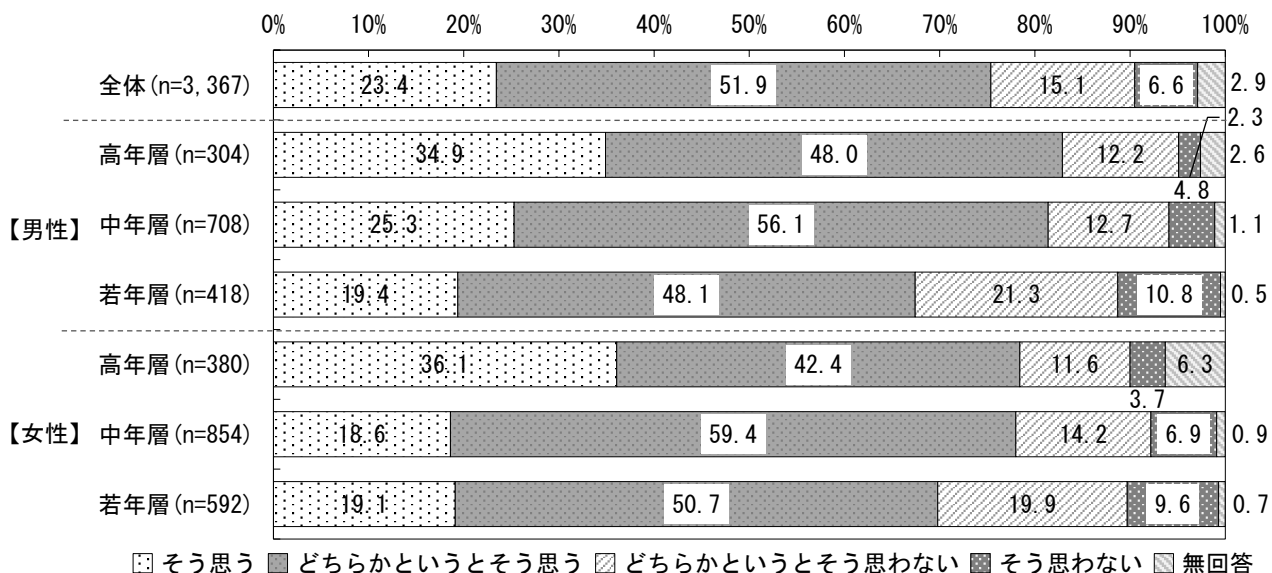
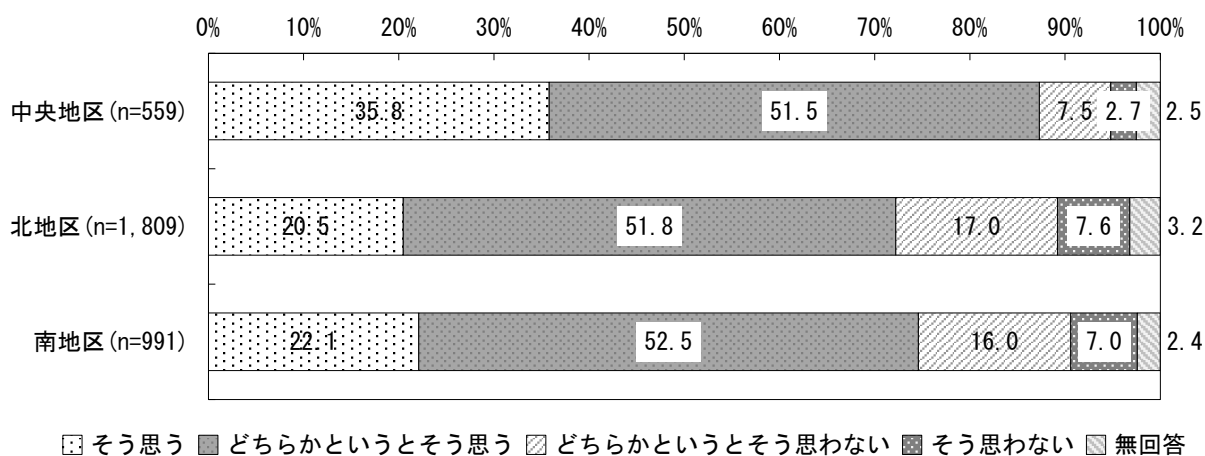


図-191 地域別の、将来もこの地域に住みたい人の割合



③住んでいる地域の人々は、お互いに助け合っている

住んでいる地域の人々は、お互いに助け合っていると思うと回答した人の割合は、全体では 44.9%となっており、地域別に見ると、南地区で 50.8%と最も多く、次いで、中央地区で 50.6%となっています。

図-192 住んでいる地域の人々は、お互いに助け合っていると思う人の割合

(64 歳以下：問 38/65 歳以上：問 40)

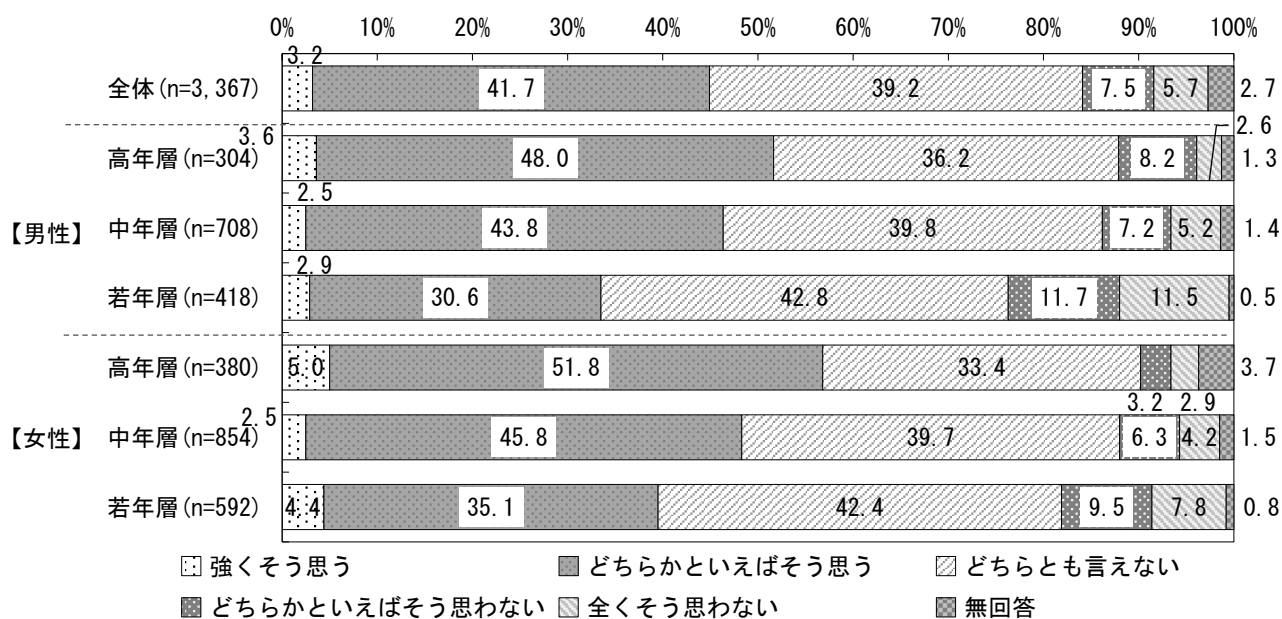
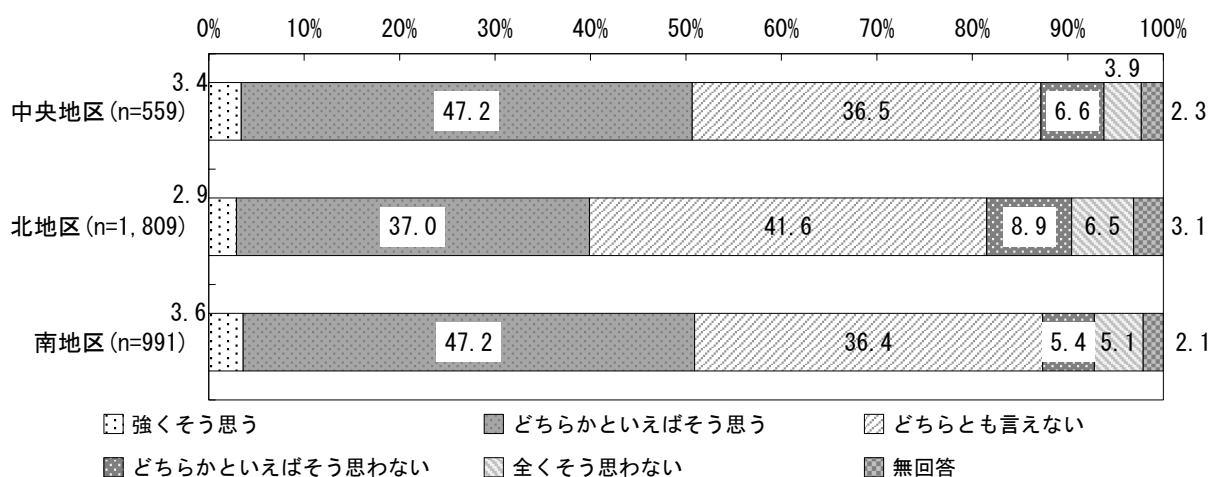


図-193 地域別の、住んでいる地域の人々は、お互いに助け合っていると思う人の割合

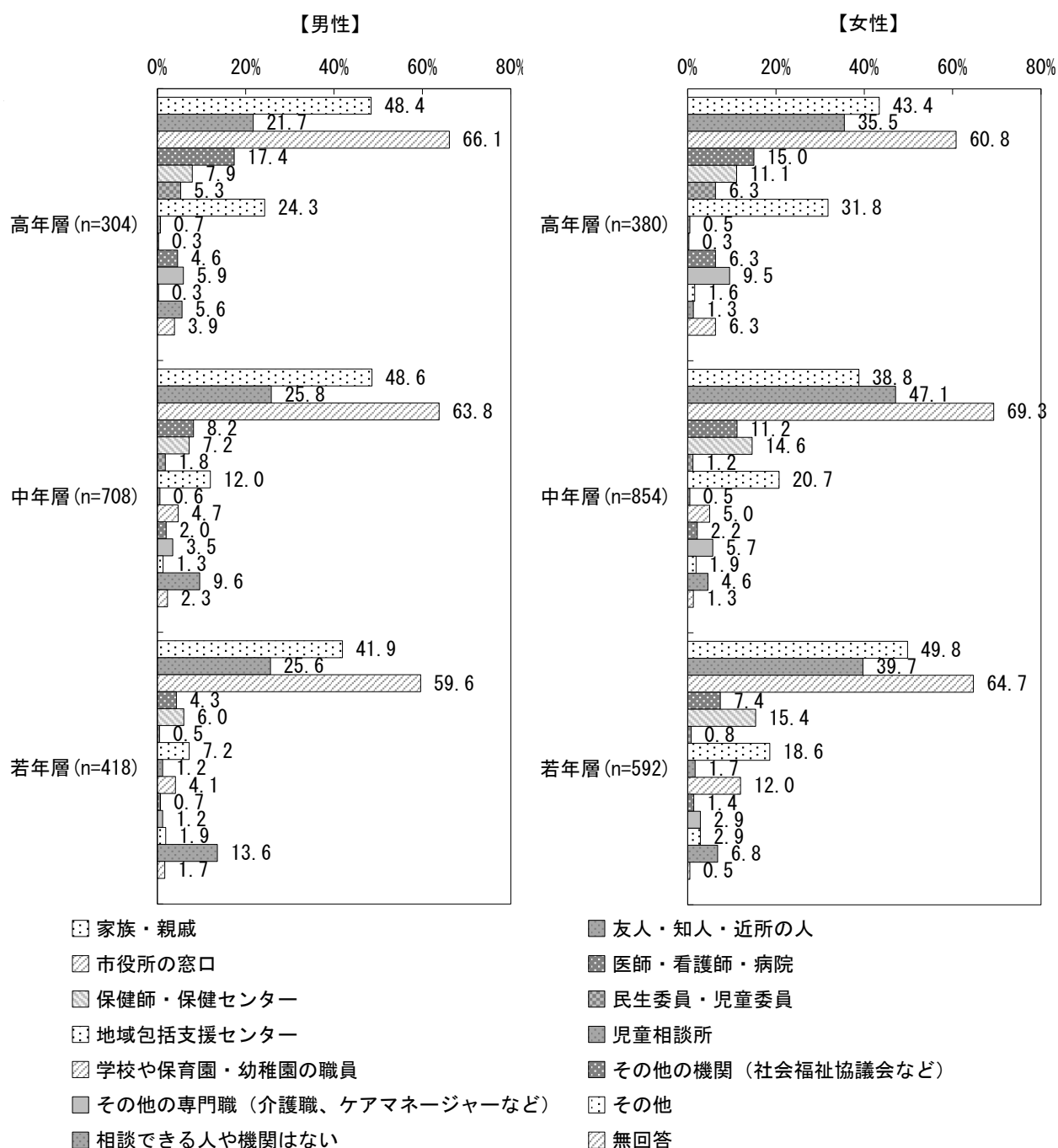


④和光市が実施している子育て・介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、詳細を得るために相談できる人や機関（窓口）

和光市が実施している子育て・介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、詳細を得るために相談できる人や機関（窓口）については、男女とも、各年齢層で「市役所の窓口」と回答した人の割合が最も多くなっており、特に女性の中年層では約7割となっています。

次いで割合が多い回答は、女性の中年層で「友人・知人・近所の人」となっている他は、男女とも、各年齢層で「家族・親戚」が多くなっています。

図-194 和光市が実施している子育て・介護・福祉サービスや生活支援のサービスについて、詳細を得るために相談できる人や機関（窓口）
(64歳以下：問39/65歳以上：問37)



2-9 その他の回答者の属性

① アンケート記入日

無効票を含めた、アンケート調査票の返送数は3,415票となっており、このうち、アンケート調査締切日までに記入した、と回答された調査票は3,063票となっています。

表-1 アンケート記入日
(64歳以下：問1/65歳以上：問1)

アンケート記入日		回答数
10月18日より以前の日付		18
10月18日～10月31日		1,752
11月1日～11月08日		907
11月9日～11月20日		386
11月20日以降		16
記入日不明		287
	10月中	31
	11月中	18
合計		3,415

※無効票を含みます。

② アンケート記入者

アンケート記入者について整理すると、以下のようになっています。

このうち、3～5の方については、回答せずに返送していただいております、集計に含みません。

表-2 アンケート記入者
(64歳以下：問2/65歳以上：問2)

			1. あて名の方ご本人が記入	2. あて名の方ご本人の回答を家族が記入のみ代行	3. あて名の方ご本人は入院・入所中である	4. あて名の方ご本人は長期不在である	5. 心身の状況が悪く、あて名の方ご本人は、調査に回答できない	無回答
全体	回答数	3,415	2,934	130	15	24	9	303
	(%)	100.0	85.9	3.8	0.4	0.7	0.3	8.9
男性	高年層	回答数	304	258	10	0	0	36
		(%)	100.0	84.9	3.3	0.0	0.0	11.8
	中年層	回答数	708	589	50	0	0	69
		(%)	100.0	83.2	7.1	0.0	0.0	9.7
	若年層	回答数	418	349	32	0	0	37
		(%)	100.0	83.5	7.7	0.0	0.0	8.9
女性	高年層	回答数	380	324	13	0	0	43
		(%)	100.0	85.3	3.4	0.0	0.0	11.3
	中年層	回答数	854	782	11	0	0	61
		(%)	100.0	91.6	1.3	0.0	0.0	7.1
	若年層	回答数	592	549	6	0	0	37
		(%)	100.0	92.7	1.0	0.0	0.0	6.3

※全体の数値には、性別及び年齢について無回答の方を含みます。

③週に行っている収入を伴う仕事の時間（パート・アルバイト、家業の手伝い等を含む）

週に行っている収入を伴う仕事の時間については、全体では、「35 時間以上 60 時間未満」と回答した人の割合が 38.5%と最も多くなっており、次いで、「仕事をしておらず、探していない」と回答した人の割合が 19.4%となっています。

性別・年齢層別に見ると、男性の中年層及び若年層では、「35 時間以上 60 時間未満」と回答した人の割合がそれぞれ 59.7%、59.6%と最も多くなっており、高年層では、「仕事をしておらず、探していない」と回答した人の割合が 49.7%となっています。

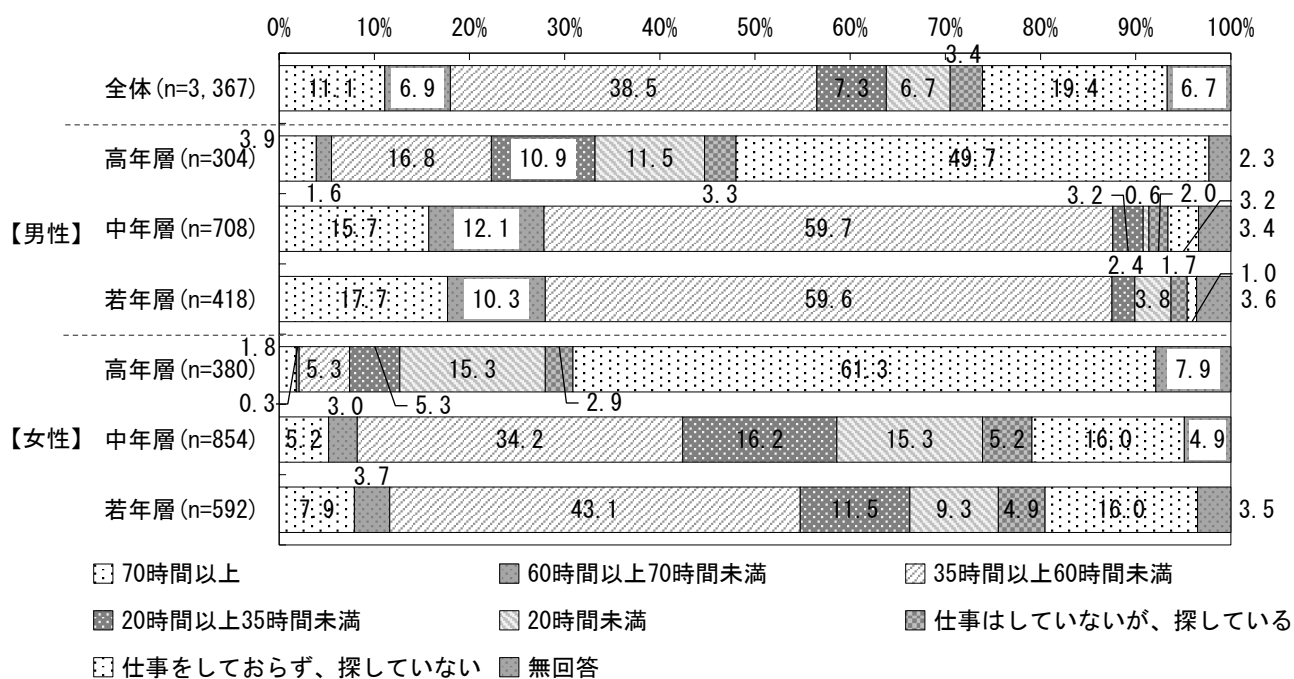
また、週に 60 時間以上働いていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、若年層では 28.0%となっています。

女性の中年層及び若年層では、「35 時間以上 60 時間未満」と回答した人の割合がそれぞれ 34.2%、43.1%と最も多くなっており、高年層では、「仕事をしておらず、探していない」と回答した人の割合が 61.3%となっています。

また、週に 60 時間以上働いていると回答した人の割合は若年層ほど多くなっており、若年層では 11.6%となっています。

図-195 週に行っている収入を伴う仕事の時間（パート・アルバイト、家業の手伝い等を含む）

（64 歳以下：問 43/65 歳以上：問 44）

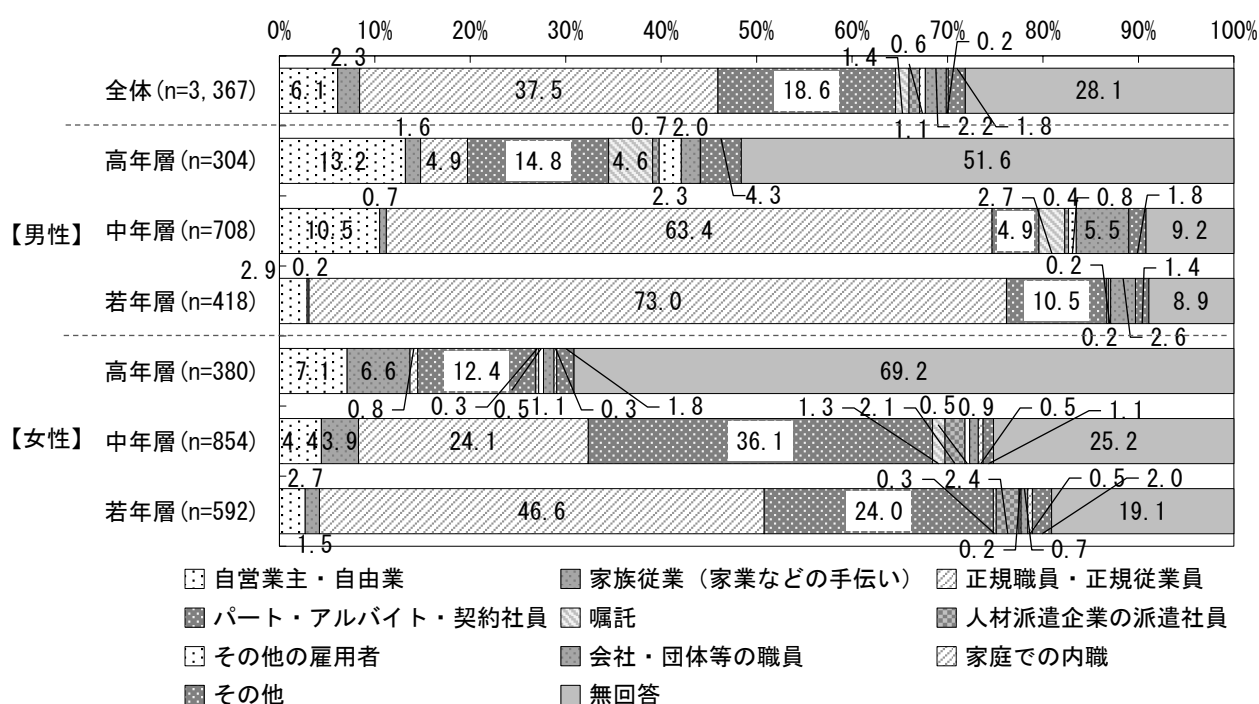


④現在の雇用状況

現在の雇用状況については、男性では、中年層及び若年層で「正規職員・正規従業員」と回答した人の割合がそれぞれ 63.4%、73.0%と最も多くなっており、高年層では、無回答の人を除くと「パート・アルバイト・契約社員」と回答した人の割合が 14.8%と最も多くなっています。

女性では、高年層では、無回答の人を除くと、「パート・アルバイト・契約社員」と回答した人の割合が最も多く 12.4%となっており、中年層でも「パート・アルバイト・契約社員」と回答した人の割合が 36.1%と最も多くなっています。また、若年層では、「正規職員・正規従業員」と回答した人の割合が 46.6%と最も多くなっています。

図-196 現在の雇用状況
(64 歳以下：問 44/65 歳以上：問 45)

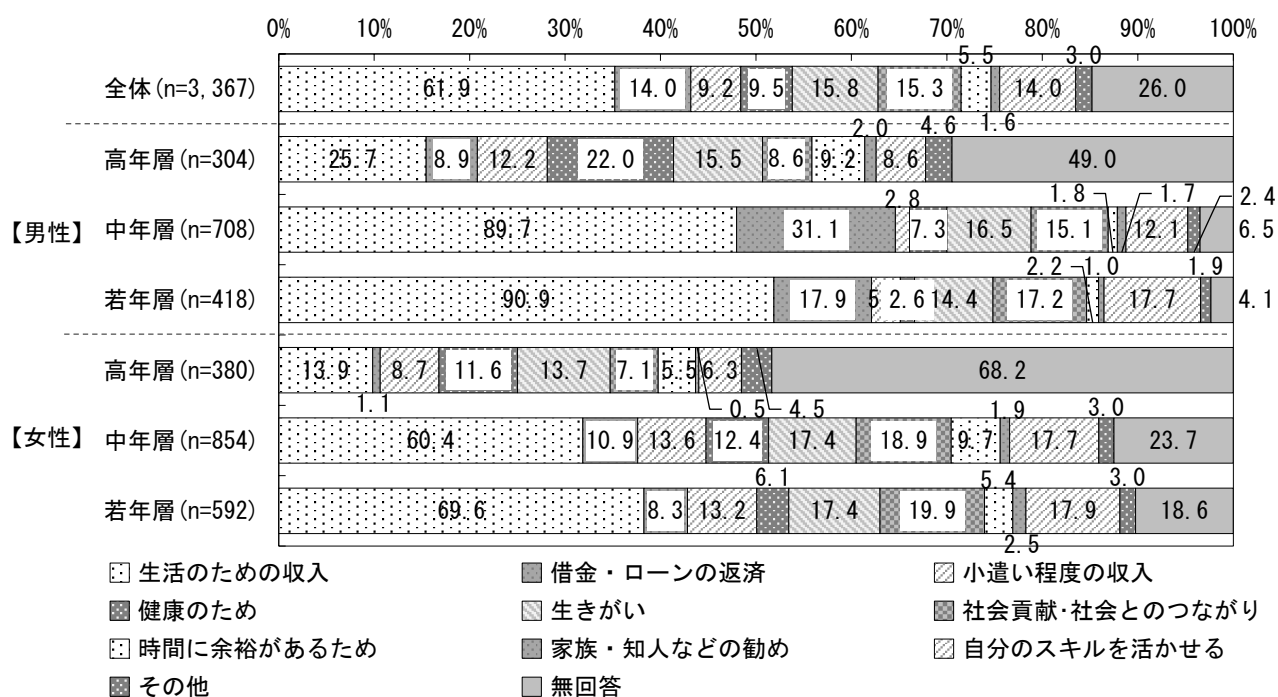


⑤働いている理由

働いている理由については、男女とも、各年齢層で「生活のための収入」と回答した人の割合が最も多くなっています。

次いで割合が多い回答は、男性では、高年層で「健康のため」、中年層及び若年層で「借金・ローンの返済」が多くなっており、女性では、高年層で「生きがい」、中年層及び若年層で「社会貢献・社会とのつながり」が多くなっています。

図-197 働いている理由
(64歳以下：問 45/65歳以上：問 46)

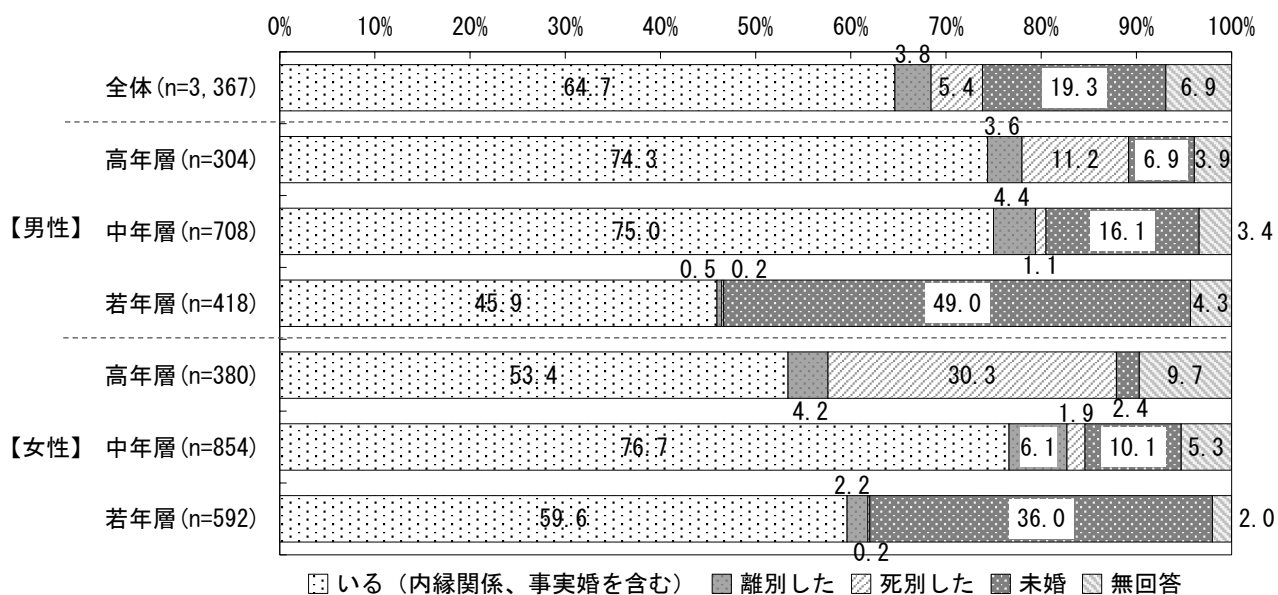


⑥配偶者の有無

配偶者の有無については、男性の若年層で「未婚」と回答した人の割合が最も多くなっている他は、男女とも各年齢層で、「いる（内縁関係、事実婚を含む）」と回答した人の割合が最も多くなっています。

なお、高年層では、「死別した」と回答した人の割合が、男性で 11.2%、女性で 30.3%となっています。

図-198 配偶者の有無
(64 歳以下：問 46/65 歳以上：問 47)

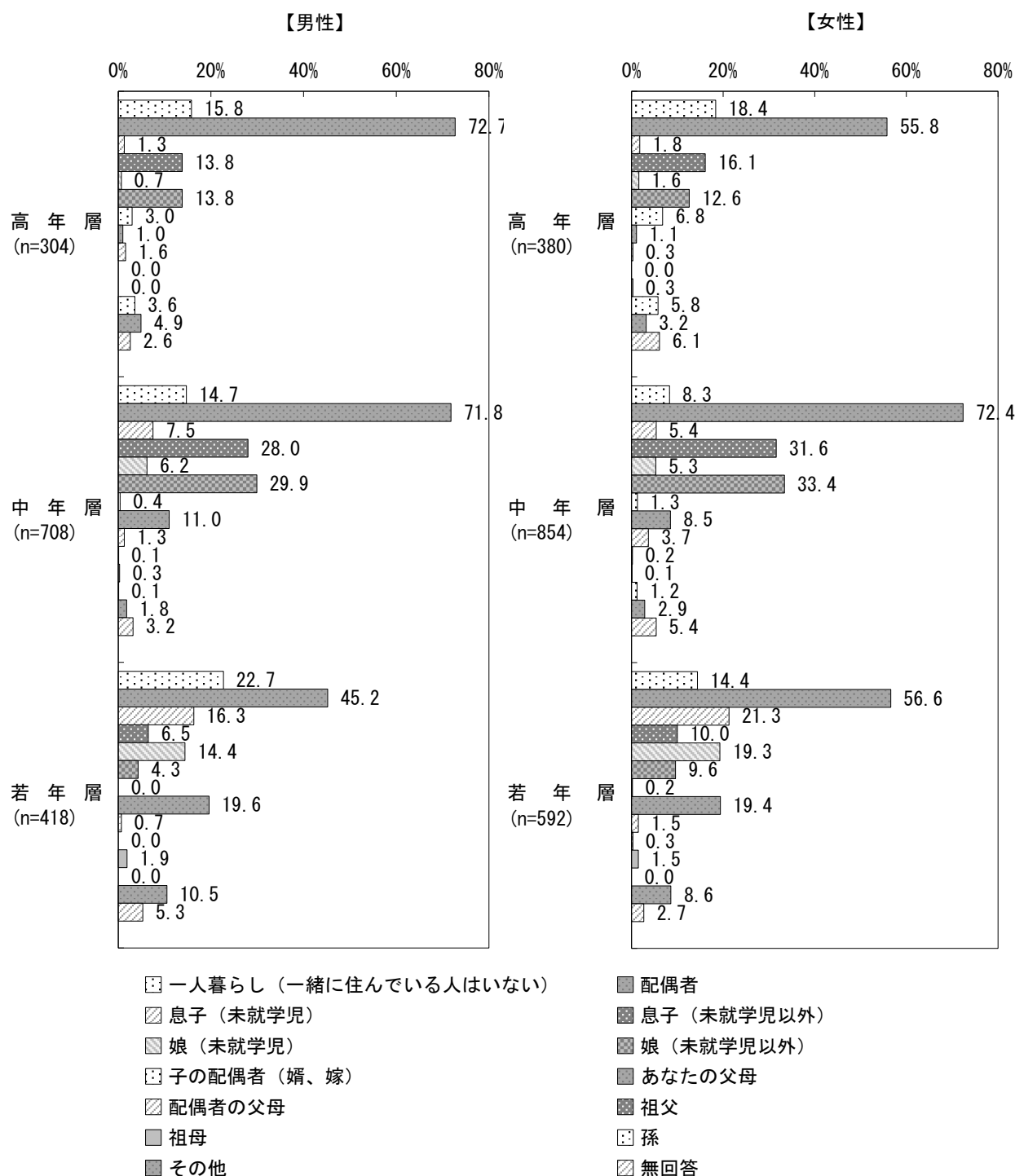


⑦一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）人の続柄

一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）人の続柄については、男女とも、各年齢層で「配偶者」と回答した人の割合が最も多くなっています。

次いで割合が多い回答は、高年層の男女及び若年層の男性では「一人暮らし（一緒に住んでいる人はいない）」が多く、女性の若年層では「息子（未就学児）」、中年層では男女とも「娘（未就学児以外）」が多くなっています。

図-199 一緒に住んでいる（同じ敷地内に住んでいる）人の続柄
(64歳以下：問 47/65歳以上：問 48)



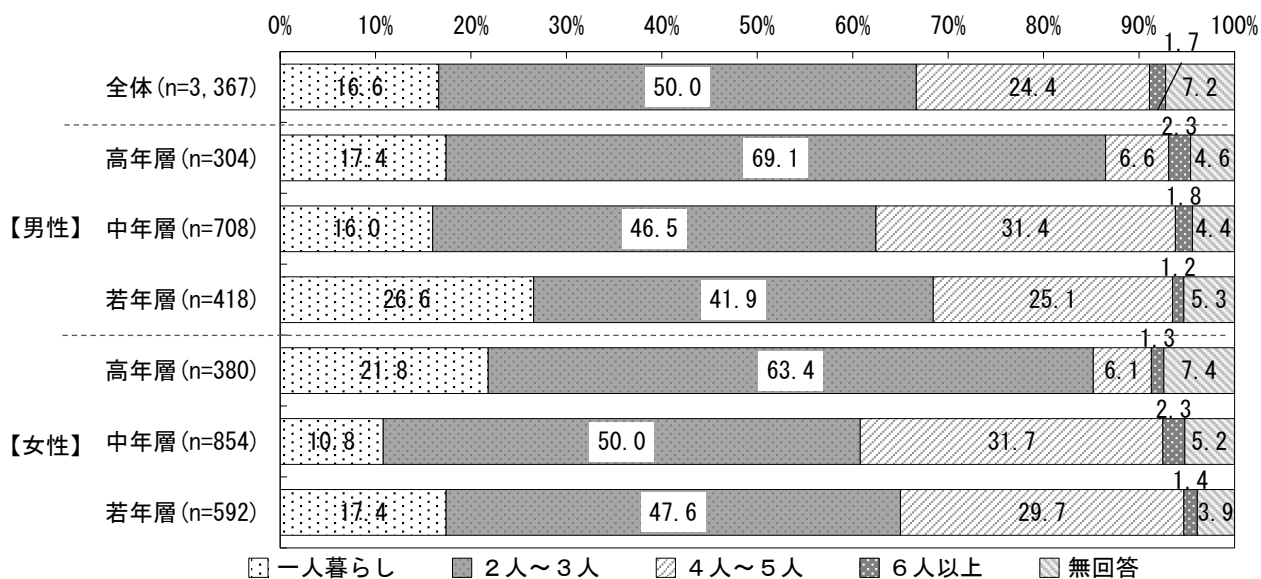
⑧生計を共にしている世帯人数

生計を共にしている世帯人数については、男女とも、各年齢層で「2～3人」と回答した人の割合が最も多くなっており、高年齢層では、男性で69.1%、女性で63.4%と他の年齢層より多くなっています。

また、中年層では、「4～5人」と回答した人の割合が他の年齢層より多く、「一人暮らし」と回答した人の割合が少なくなっています。

図-200 生計を共にしている世帯人数

(64歳以下：問48/65歳以上：問49)



⑨平成 30 年の世帯合計収入額（年金含む）（税込み額）

平成 30 年の世帯合計収入額については、男女とも中年層及び若年層では「500～1,000 万円未満」と回答した人の割合が最も多くなっており、男性の高年層では「300～500 万円未満」と回答した人の割合が、女性の高年層では「わからない・答えたくない」と回答した人の割合が最も多くなっています。

また、世帯合計収入額が 300 万円未満と回答した人の割合は、男女とも高年層で約 4 割となっており、女性の中年層及び若年層では 10%以上となっています。

地区別に見ると、各地区とも「500～1,000 万円未満」と回答した人の割合が最も多くなっており、世帯合計収入額が 300 万円未満と回答した人の割合は、中央地区で 20.2%と最も多く、次いで、北地区で 16.2%となっています。

図-201 平成 30 年の世帯合計収入額（年金含む）（税込み額）

（64 歳以下：問 49/65 歳以上：問 50）

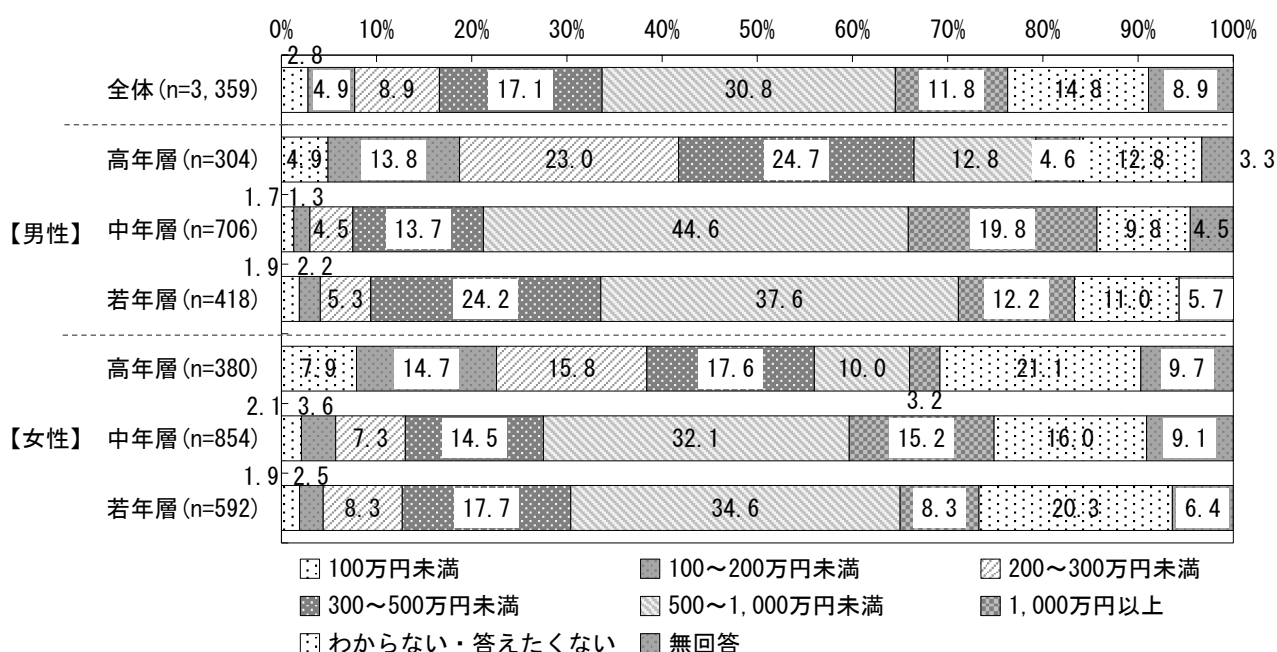
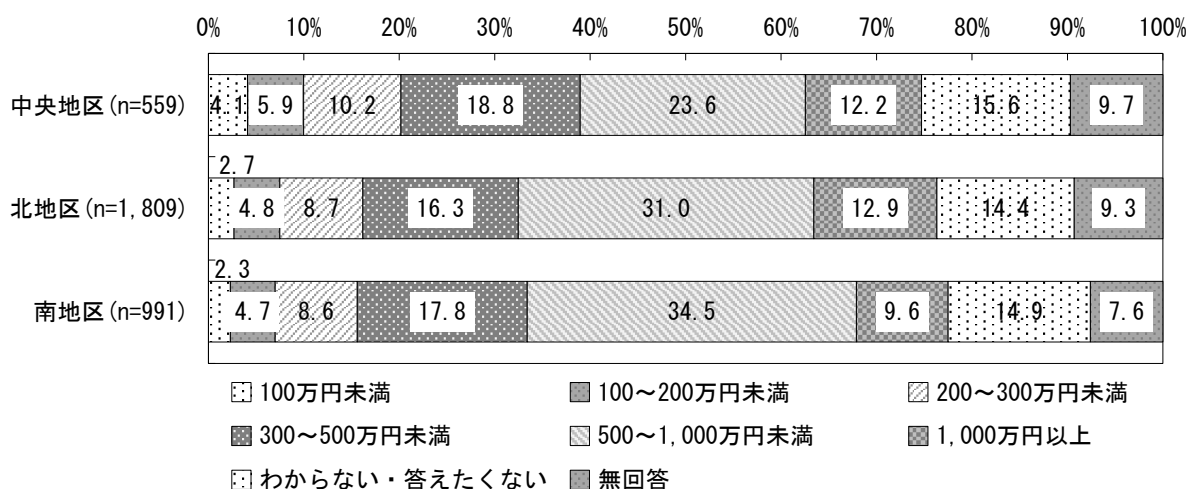


図-202 地区別の平成 30 年の世帯合計収入額（年金含む）（税込み額）

（64 歳以下：問 49/65 歳以上：問 50）



⑩世帯の暮らし向き

世帯の暮らし向きについては、ゆとりがある（「非常にゆとりがある」「ややゆとりがある」の合計、以下同じ。）と回答した人の割合は、男女とも若年層で38.5%と最も多く、次いで、男性の中年層で29.9%となっています。

一方、苦勞している（「非常に苦勞している」「やや苦勞している」の合計）と回答した人の割合は、男性の高年層で29.7%と最も多く、次いで、女性の中年層で27.5%となっています

地区別に見ると、ゆとりがあると回答した人の割合は、中央地区で31.2%と最も多く、次いで、北地区で30.7%となっており、苦勞していると回答した人の割合は、南地区で26.4%と最も多く、次いで、北地区で24.1%となっています。

図-203 世帯の暮らし向き
(64歳以下：問50/65歳以上：問51)

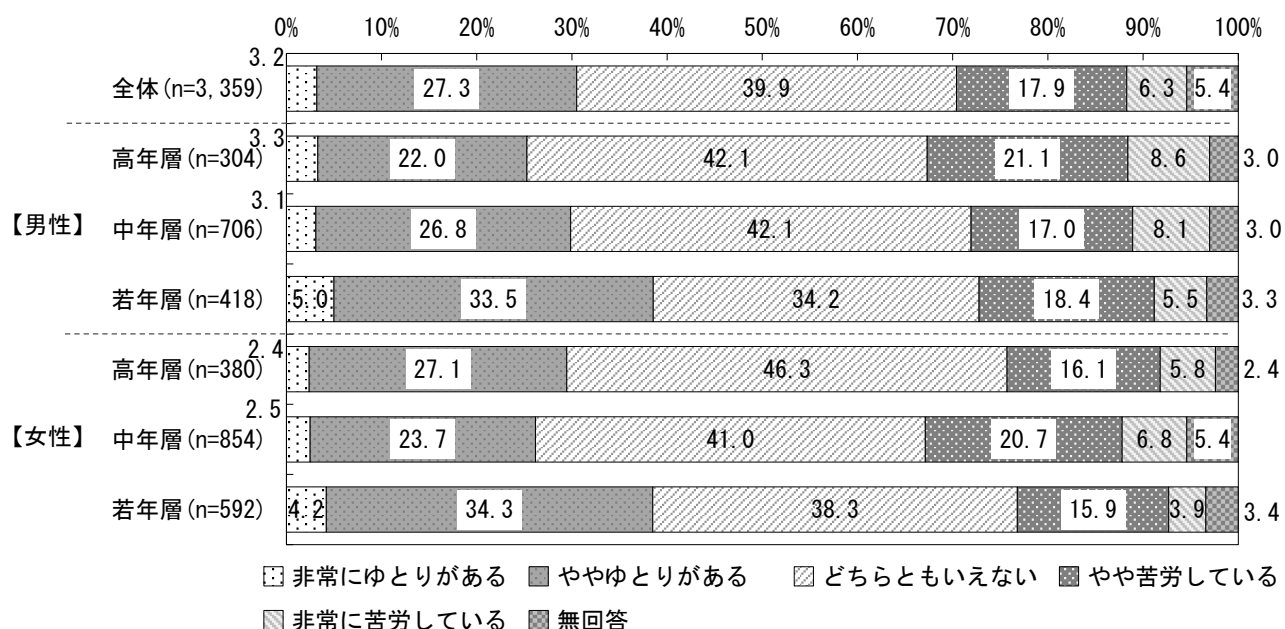
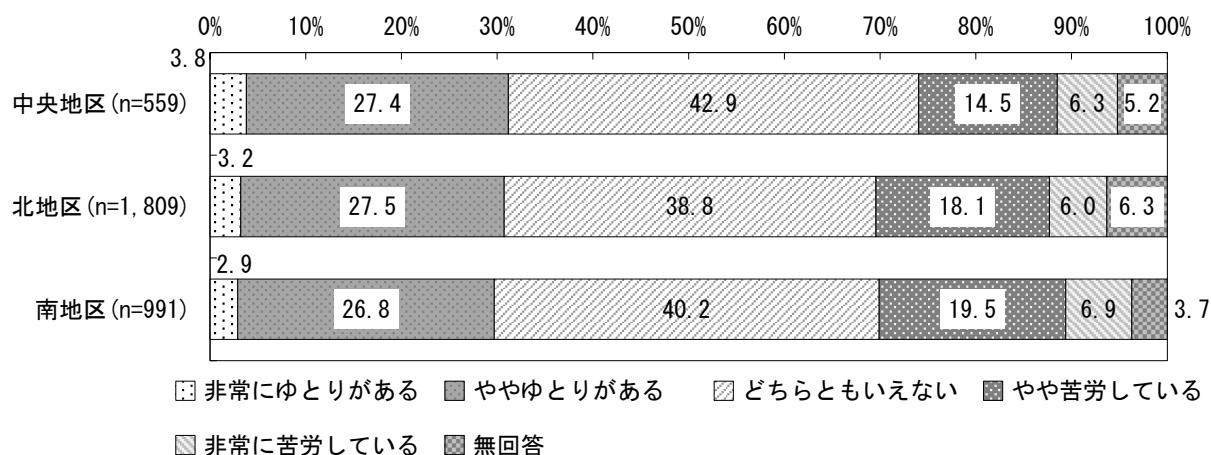


図-204 地区別の世帯の暮らし向き
(64歳以下：問50/65歳以上：問51)



⑪現在の住居

現在の住居については、男性の高年層及び中年層、女性の高年層で「一戸建て持ち家」と回答した人の割合が最も多く、女性の中年層では「分譲マンション」、若年層では男女とも「賃貸マンション・アパート」と回答した人の割合が最も多くなっています。

地区別に見ると、中央地区及び南地区では「分譲マンション」と回答した人の割合が最も多く、次いで「一戸建て持ち家」となっていますが、北地区では「一戸建て持ち家」と回答した人の割合が最も多く、次いで「賃貸マンション・アパート」となっています。

図-205 現在の住居

(64歳以下：問51/65歳以上：問52)

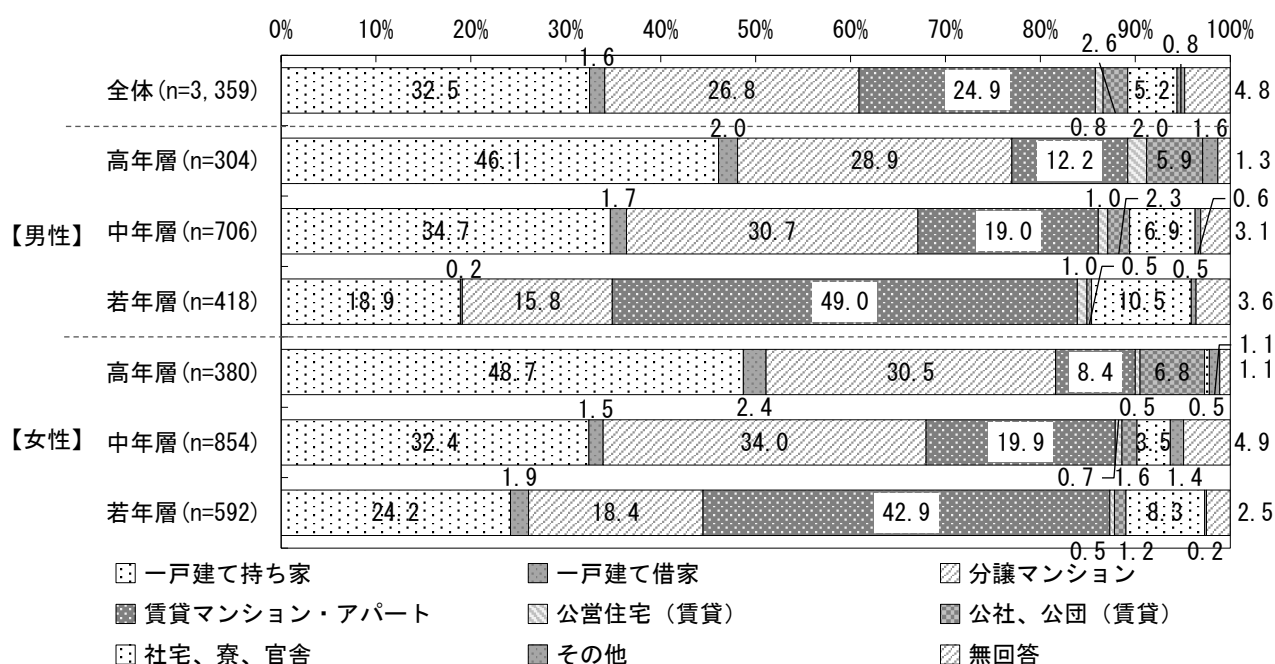
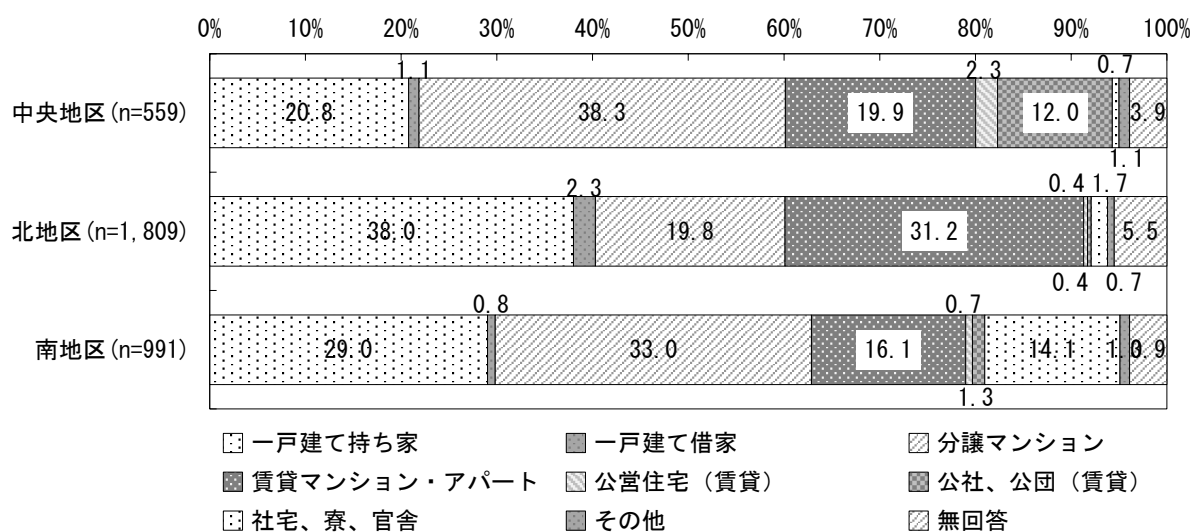


図-206 地区別の現在の住居

(64歳以下：問50/65歳以上：問51)



⑫和光市の居住年数

若年層では、男女とも7割以上の人が、居住年数は10年未満と回答しており、中年層では、男女とも約7割の人が、居住年数は10年以上と回答しています。また、高年層では、居住年数が10年以上と回答した人の割合は、男女とも約9割となっており、6割以上の人は30年以上居住していると回答しています。

地区別に見ると、10年未満と回答した人の割合は、北地区で38.7%と3地区で最も多くなっており、中央地区では23.5%と3地区で最も少なくなっています。一方、20年以上と回答した人の割合は、中央地区で55.5%と3地区で最も多くなっている一方、南地区では34.9%と3地区で最も少なくなっています。

図-207 和光市の居住年数
(64歳以下：問52/65歳以上：問53)

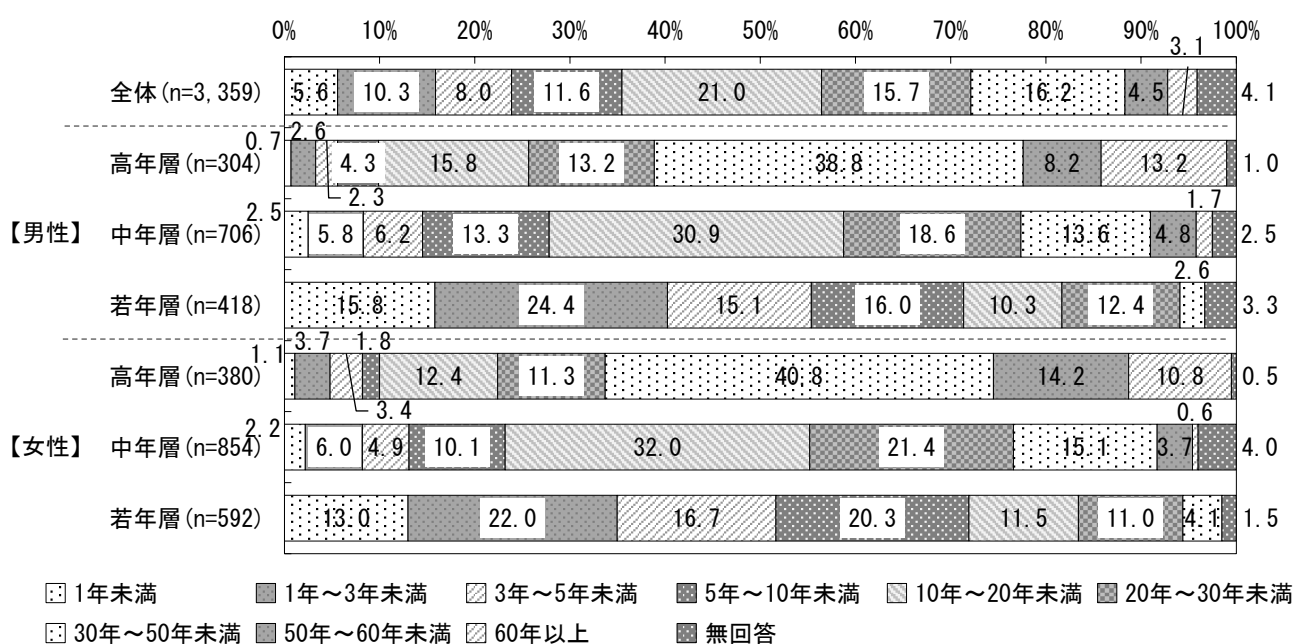
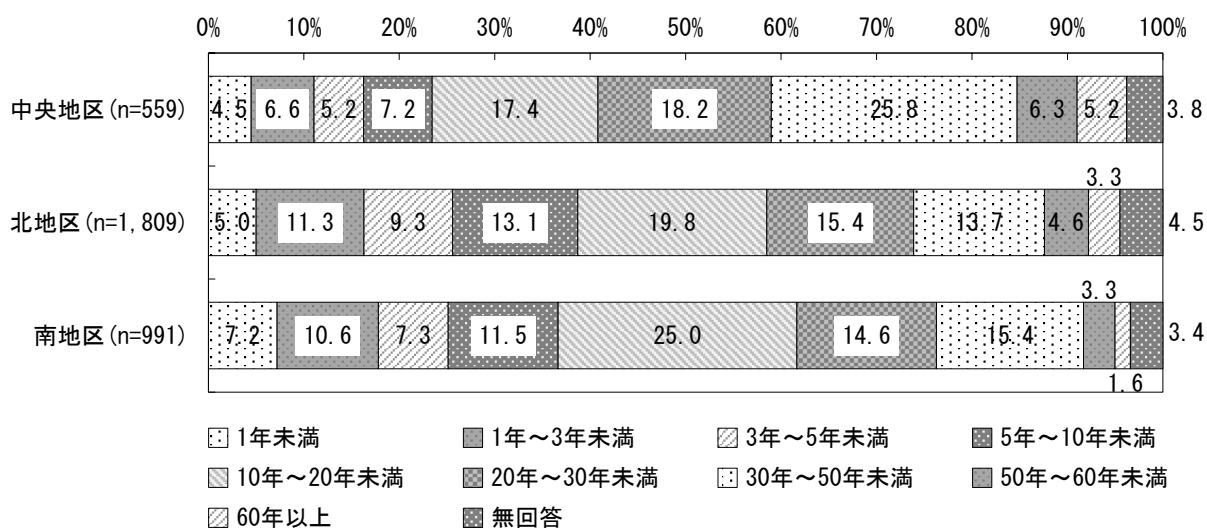


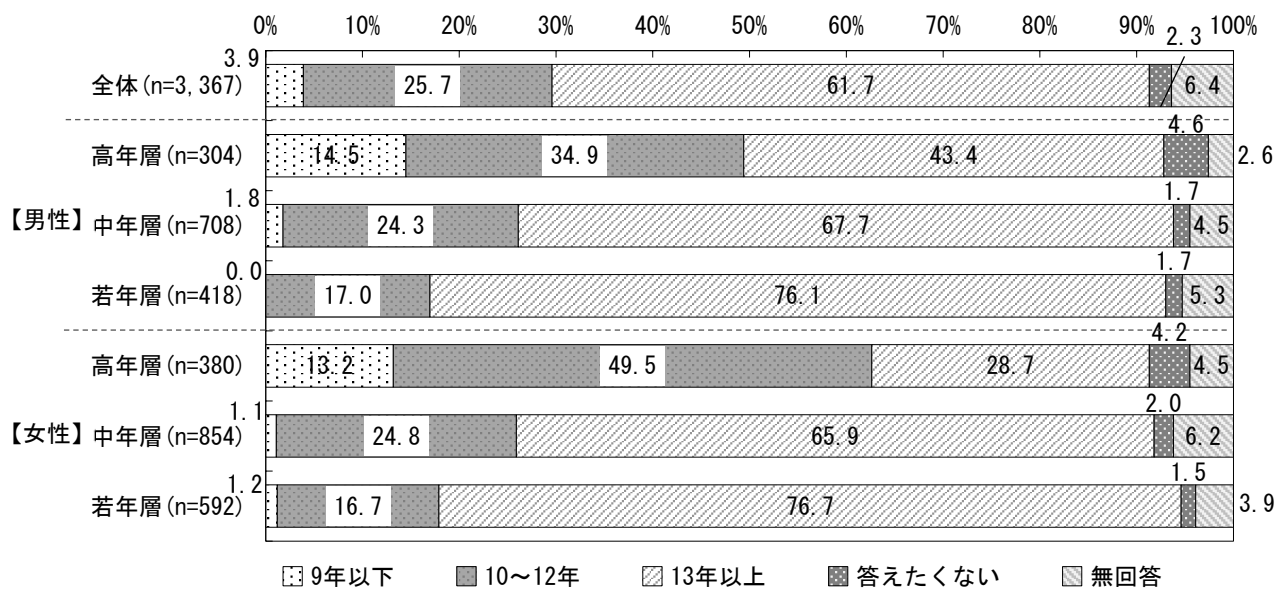
図-208 地区別の和光市の居住年数
(64歳以下：問50/65歳以上：問51)



⑬通算の通学年数

通算の通学年数については、女性の高年層で「10～12年」と回答した人の割合が最も多くなっている。他は、男女とも各年齢層で「13年以上」と回答した人の割合が最も多くなっています。

図-209 通算の通学年数
(64歳以下：問53/65歳以上：問54)



⑭飼育しているペット

男女とも、中年層で約3割の人がペットを飼育していると回答しています。

飼育しているペットの種類については、男性の高年層で「猫」と回答した人の割合が最も多い他は、各年齢層とも「犬」と回答した人の割合が最も多くなっています。

地区別に見ると、ペットを飼育していると回答した人の割合は、南地区で26.5%と3地区で最も多くなっており、中央地区では15.9%と3地区で最も少なくなっています。また、「犬」「猫」「魚類」を飼っていると回答した割合は、南地区で多くなっています。

図-210 飼育しているペット

(64歳以下：問54/65歳以上：問55)

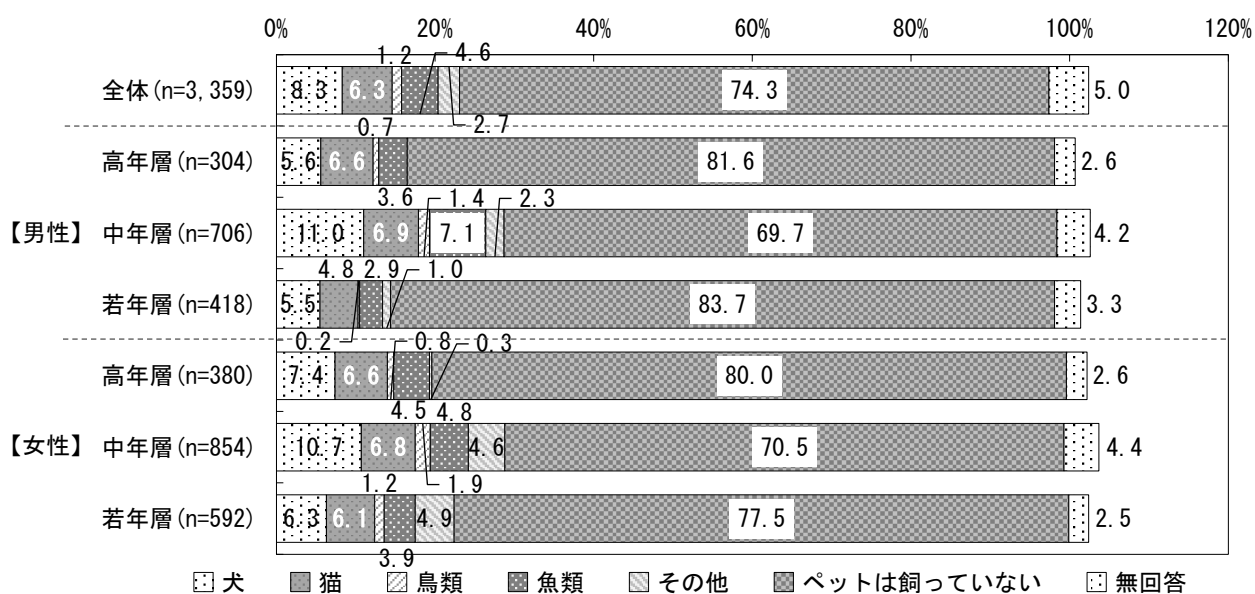
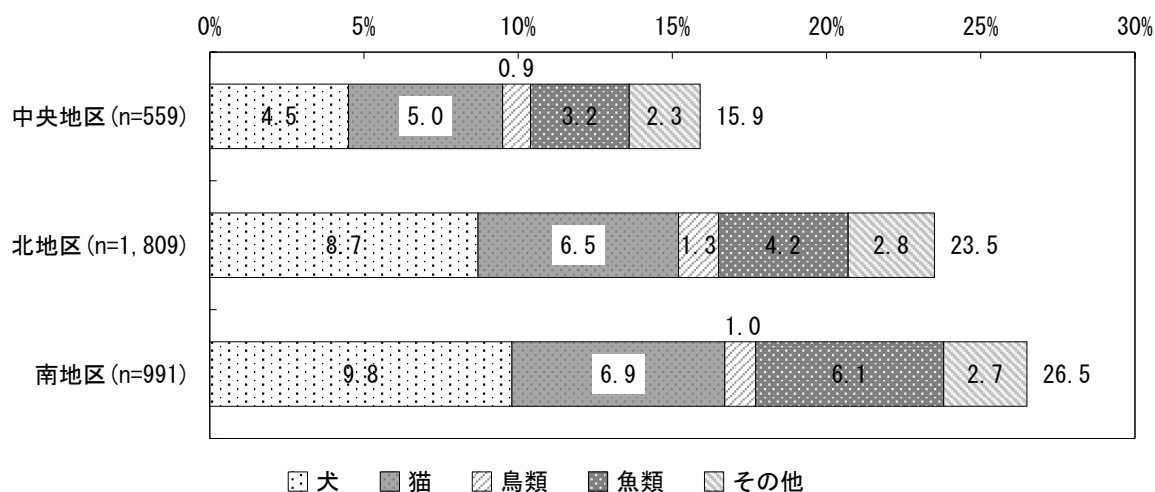


図-211 地区別の飼育しているペット

(64歳以下：問50/65歳以上：問51)



3 現状と課題

(1) 食生活について

①規則正しい食事の推進

朝食をほとんど食べない人は、全体では 10.3%となっており、男女とも若い人ほど多く、女性より男性の方が多い傾向となっています。

また、女性の中年層及び若年層では、同居の人と比較して独居の人の方が朝食を食べない人が多くなっており、若い男性では、同居・独居に関わらず朝食を食べない人が約 2 割となっています。

さらに、高年層の男性では、同居している人と比較して、独居の人で朝食を食べない人が多くなっています。

朝食から始まる一日 3 食の規則正しい食事は、生活リズムを整え、正しい生活習慣の確立につながることから、朝食を食べない人が多い独居している女性や若い男性を中心に、朝食の重要性を周知するとともに、摂取しやすい朝食の提案などの取組を強化する必要があります。

(P23. 図 11、図 12)

②バランスが取れた食事の推進

毎日、2 回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べるバランスが取れた食事を摂っている人は、全体では 42.8%となっていますが、男女とも、若い人ほど、バランスが取れた食事を摂る機会が減少しています。特に、同居の人と比較した場合、男性の高年層と若年層の独居の人において、毎日バランスの良い食事を摂る人の割合の差が大きくなっています。

また、男性の中年層では、野菜を食べる量が男性の他の年齢層の人や女性と比較して少ない傾向となっています。

バランスの良い食事を規則正しく摂ることが健康なからだづくりに向け大切であることから、中年層及び若年層の男女や、各年齢層の独居の人を対象に、健康と食習慣との関係について正しい知識の普及・啓発に努めるとともに、バランスの取れた食生活の実践に向けた取組が必要です。

(P25. 図 15、図 16/P27. 図 18)

③減塩に向けた取組みの推進

減塩に取り組んでいる人は、男性は女性と比較して少なく、若い人ほど減少しています。同様に、適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践している人も、男性は女性と比較して少なく、若い人ほど減少しています。特に、男性の中年層では、約 4 割の人が麺類の汁をほとんど飲むと回答しており、男性の他の年齢層よりも 10%以上多くなっています。

また、男性の中年層および若年層では、厚生労働省が推奨する食塩摂取目標量について知っている人は 3 割未満にとどまっているなど、減塩に気をつけた食生活を送るための正しい知識が不足している傾向が見られます。

野菜の摂取不足とともに、塩分のとり過ぎなどによる栄養の偏りは、多くの生活習慣病の要因となっていると考えられています。そのため、減塩に気をつけた食生活の実践が出来ている人が少ない男性の中年層及び若年層を中心に、健康なからだづくりや生活習慣病予防に必要な、食事に関する正しい知識を普及・啓発する取組の一層の推進が必要です。

(P28. 図 20、図 21/P42. 図 41/P45. 図 44/ P46. 図 45)

④誰かと共に食事をする「共食」の推進

男性では、女性と比較して1週間の半分以上、誰かと共に食事をする回答した人の割合が少なくなっており、特に男性の若年層の朝食では3割未満にとどまっています。

家族と一緒に食事をする（共食）人の方が、バランスの取れた食事の頻度が高い傾向が見られるため、誰かと共に食事をする機会が少ない男性の若年層を中心に、健康なからだづくりに向けて、食事の大切さを周知する取組を強化し、健康づくりに重要な「共食」の実践を支援する必要があります。

（P20. 図6、図21/P21. 図8）

⑤食育に関する取組の推進

「食育」に関心がある人ほど、家族と一緒に食事をする「共食」の機会や、「主食・主菜・副菜」がそろった食事を摂る機会が多くなっていることから、市が実施している「食育」や地産地消に係る取組についての情報を、対象となる人の年齢に応じて提供の方法を工夫しながら、普及・啓発していくことが必要です。

（P20. 図6、/P26. 図17）

（2）ライフスタイルについて

①睡眠による休養

睡眠時間が5時間未満の人では、睡眠による休養をとれていないと回答した人の方が、十分とれていると回答した人より多くなっています。睡眠による休養が十分とれていないと回答した人の割合は、男女とも中年層及び若年層で多くなっており、睡眠時間が5時間未満の人は、男女とも中年層で多くなっています。

また、睡眠時間が5時間未満の人では、日常生活で明るく楽しい気分で過ごせた、落ち着いたリラックスした気分で過ごせたと回答した人の割合が、そうでなかったと回答した人を下回っています。

健康な生活を送るためには、睡眠を取って休養に努めることが大切であるため、適度な睡眠をとることの重要性について、正しい知識の普及・啓発が必要です。

（P56. 図57、図58）

②健診の勧奨

全体で約8割の受診率となっている中、女性の若年層では約7割と受診率が低い傾向にあります。受診しない理由として、「多忙、都合が合わない」「たまたま忘れていた」の他に、妊娠中であつたり産休・育休中であることが多くなっています。

そのため、受診率向上に向けた取組の強化とともに、子育て世代の女性の健康をサポートする取組が必要です。

（P57. 図59/P58. 図61）

③歯の健康

過去1年以内の歯科健診の受診率は、全体では5割半ばとなっていますが、男女とも若年層で低くなっています。

厚生労働省の統計によると、40歳以降では、歯周病が歯の喪失の大きな原因となっています。そのため、歯周病の予防、進行防止を徹底するため、若年層及び中年層を対象に、成人期の歯科健診受診の必要性について普及・啓発を促進する取組が必要です。

（P60. 図63）

④身体活動

1回 30 分以上の軽く汗をかく運動を週に 2 日以上している人の割合は、高年層では約 5 割となっていますが、若年層ほど減少し、男性で約 3 割、女性で約 2 割となっています。

また、日常生活における 1 日の歩数は、65 歳以上で 4,583 歩、20 歳～64 歳以下で 5,423 歩となっており、国の計画（健康日本 21）で示される目標歩数を下回っています。

歩くことをはじめとした身体活動を増加させることにより、生活習慣病等の予防が期待できることから、若年層を中心に健康のために歩くことの重要性についての正しい知識の普及・啓発に努めるとともに、市民に歩く機会や場を提供する取組が必要となります。

（P63. 図 68/P64. 図 71）

⑤アルコール

飲酒を毎日する人は、男性では高年層及び中年層で、女性では、中年層で多くなっています。また、一日の飲酒量では、男性では中年層及び若年層の約半数が 2 合以上、女性では中年層及び若年層の 6 割以上が 1 合以上と回答しています。

厚生労働省では、生活習慣病のリスクを高める飲酒量として、純アルコールに換算して 1 日に男性 40 g、女性 20 g 以上と定めていますが、アンケート調査の結果、男性で 19.7%、女性で 15.9%が該当しており、男性では 40 歳代から 60 歳代、女性では 40 歳代から 50 歳代で多くなっています。

このような状況を踏まえ、生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人に対して、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしないように、節度ある適切な飲酒に関する正しい知識の普及・啓発が必要です。

（P65. 図 72/ P66. 図 73）

⑥喫煙

たばこを吸っている人は男性が 22.9%、女性が 7.4%となっており、そのうち、男性で約 3 割、女性で約 2 割の人がやめたいと考えており、本数を減らしたいと考えている人と合わせると半数以上となっています。

また、受動喫煙が健康に対して影響を及ぼすことを知っている人の割合は、男女とも高い割合となっていますが、飲食店や路上などでは約半数の人が受動喫煙の機会があったと回答しています。

こうしたことから、喫煙率の高い中年層を中心に、喫煙・受動喫煙が及ぼす健康への影響についての正しい知識の普及・啓発に取り組むことが必要です。

（P68. 図 75/P69. 図 77/P72. 図 81～P73. 図 83）

（3）日常生活で感じていることについて

●日常生活における制度や相談窓口の認知度

犯罪や自然災害に巻きこまれるなどについての不安を感じる割合は若年層ほど多くなっていますが、高齢化に伴う認知症や介護などに対して不安を感じる割合は、高年層になるにつれ多くなっています。

また、日常生活における制度や相談窓口について、市民全体の認知度は、いずれも 5 割未満となっており、若年層ほど低くなっています。特に、若年層の男性では「生活困窮者自立支援制度」や介護に係る相談窓口についての認知度は約 2 割にとどまっています。

こうしたことから、地域で安全・安心に暮らしていくためには、日常や将来に対して不安を感じたり、困ったりした時に、いつでも相談できる支え合いのコミュニティを醸成していくことが重要です。

そのため、制度や相談窓口の認知度が低い若年層を中心に、更なる周知を図っていく必要があります。

(P81. 図 93～P86. 図 103/P89. 図 106～P91. 図 110)

(4) 親族や友人・近隣との交流について

●周囲とのつながり、関わり合いについて

互いの家を訪問し合う、立ち話をするといった近所の人との付き合いでは、高年層ほど関わり合いを持つ人の割合が多くなっていますが、一緒に出かけたり、電話で話す頻度など、交流を持つ機会では、男女とも中年層で少なくなっています。

身近な知人と積極的に関わり合いを持ち、地域における適度なコミュニティを保つことは、孤立化を防ぎ、共生社会の実現に不可欠であることから、身近な人との関わり合いが少なくなっている中年層を中心に、地域とのつながりや関わり合いの機会づくりを進めていく必要があります。

(P93. 図 112～P97. 図 116)

(5) 社会活動について

●地域活動、地域コミュニティについて

高年層では、自宅から徒歩で移動できる範囲で自治会・町会や趣味、スポーツなどのグループや団体に加入しており、地域に根ざした活動をしていることがうかがえます。

一方、中年層及び若年層では、仕事や家事などで時間が無いことを主な理由として、約半数がグループや団体に加入していないと回答しています。

地域活動に積極的に参加し、地域の人たちと関係をもつことで生きがいづくりを進めることが、健康づくりへの近道の一つとも考えられることから、地域社会への参加を促進する取組みや、そのような活動の支援が必要です。

(P109. 図 129/P110. 図 131～P111. 図 132)

(6) 運動実施頻度と環境について

●運動実施頻度と環境について

強い身体活動を週に 150 分以上行っている人は、年齢層別で最も多い男性の若年層でも約 2 割となっており、中程度の身体活動についても、週に 150 分以上行っている人は、年齢層別で最も多い男性の高年層で約 2 割となっています。

また、運動に時間を使うことについて家族や友人から理解を得られている人は約 5 割となっていますが、励ましたり、応援してくれる、あるいは、一緒に運動をやってくれるという人は少なくなっています。

健康的なからだをつくるためには、適切な運動を継続して行うことが重要であることから、現在、運動が習慣づいていない人を対象に、運動習慣を身に付けるための取組を図るとともに、運動しやすい環境整備を推進することが必要です。

(P131. 図 154～P134. 図 159/ P140. 図 167～P142. 図 169)

(7) 地域での暮らしについて

●地域での暮らしに関する問題点

市内全体では、暮らしに関する問題点として、坂や段差など、歩くことが大変なところや、交通事故

の危険が多い道路や交差点をあげる人が多くなっています。また、地区別に見た場合、落書きやゴミの放置が目立つところや、夜間は安全に歩くことができないところと合わせて、北地区で指摘をする人が多くなっています。

一方で、住みやすい地域、将来も住み続けたい地域としては、中央地区で肯定する人が多くなっています。

こうした市民ニーズを的確にとらえたうえで、誰もが住みやすいまちづくりのために、安全で快適なまちづくりに向けた取組みを一層推進することが必要です。

(P145. 図 172～P148. 図 178/P155. 図 188～P156. 図 190)